Health&Fitness
Şubat 2018
27

VÜCUDUNU SEV, HAYATINI SEV...

Health &Fitness

Şubat 2018



Health&Fitness Ödülleri 2017

Health&Fitness Ödülleri 2017 sahiplerini buluyor!

SPORA DÖNÜŞ

Bu antrenman planıyla kaldığınız yerden devam edin

GRİPLE SAVAŞ

Sağlıklı bir kış için yapılması gereken 10 şey

SEVGİLİLER GÜNÜ REHBERİ

Hediyeden tatil rotalarına, bu özel gün için tavsiyeler

HEDEF BÖLGE

Kalça ve bacaklar için kusursuz bir antrenman

2018 TRENDLERİ

Fitness ve beslenme adına öngörüler

+ PARFÜM HAKKINDA HER ŞEY

Bu yazıyı okuduktan sonra bilmediğiniz kalmayacak

FITNESS SAĞLIK BESLENME MODA GÜZELLİK SEYAHAT

AYRICA: AKTİF TATİL / MODA / OTOMOBİL

healthandfitnessdergi.com
Health&Fitness Fiyat: 10 TL
ISSN 2149-8210 2018/02


En yakın
arkadaşım gibi
güven
verir
enjoy
molped
ULTRA
10 NORMAL
Yepyeni
PAMUKSU ÜST YÜZEY
SIZDIRMAZ
KAYMAZ
10 NORMAL
• Kaymaz
• Sızdırmaz
• Pamuksu üst yüzey
molped
Dünya tek
biz ikimiz

H&F Türkiye'de ödül heyecanı



Health&Fitness Türkiye olarak ilk sayımızdan bu yana fitness'tan beslenmeye, modadan sağlığa kadar size her zaman en iyiyi ve yeniyi sunmaya çalıştık. Her sayıyı ayrı bir heyecanla, her sayfayı ve her satırı özen ve dikkatle şekillendirdik. Elinizde tuttuğunuz bu Şubat sayısıysa, Health&Fitness Türkiye ekibi için ayrı bir yere sahip.

Evet, Health&Fitness Türkiye'nin Özel Ödül sayısına bakıyorsunuz. Ekip olarak 2017 yılı boyunca kendi sektörünün bizce en başarılı markalarını, kendi şekillendirdiğimiz kategorilerde ödüllerle buluşturduk. Elbette bu hiç de kolay olmadı. "Yılın en iyisi" gibi önemli bir unvanı herhangi bir ürüne ve markaya dergimiz adına vermek, son derece detaylı bir çalışma gerektiriyordu ancak ekip, bu zorlu görevin altından kalkmayı başardı.

Markaların ve ürünlerin belirlenmesinde ekip içinde fikir ayrılıkları da yaşandı ama her kategoride ödüle layık görülenler, demokrasinin hakim olduğu oylamalarla, marka ve ürünlerin farklı yönlerinin ortaya çıkarılması için yapılan beyin fırtınalarıyla belirlendiği için, sonuçlar konusunda kimsenin kafasında en ufak bir soru işareti kalmamıştı. Öyle de olması gerekiyordu.

Sayfaları çevirdikçe yine her ay olduğu gibi kadınların dünyasına dair bilgilendirici ve eğlenceli konularla karşılaşacaksınız ancak Health&Fitness Ödülleri 2017'nin açılış sayfasını gördüğünüzde bir an durmanızı, derin bir nefes almanızı ve sonrasında sayfayı çevirip bu uzun yolculuğa başlamanızı tavsiye ediyorum.

Bu ayki yazımda verebileceğim bir diğer tavsiyeyse, Sevgililer Günü'nün kutlanacağı Şubat ayını, sevgiyi daha iyi hissetmek için kullanmanız. Burada kendinize bir sevgili bulmanızdan bahsetmiyorum; sevgi kavramının kendinden bahsediyorum. Hayatınızda biri olsun veya olmasın, "sevgiyi" hissetmek için her şeyden önce kendinize odaklanın, sahip olduklarınıza, olmadıklarınıza, acı ve tatlı deneyimlerinize, tutkularınıza, takıntılarınıza, sözün özü bugün sizi "siz" yapan her şeye ve her deneyime sevgiyle yaklaşın. Göreceksiniz ki sevgiyle yaklaşıp kabul ettiğiniz, savaşmayı bıraktığınız her şey, bir anda olması gerektiği gibi, yani en iyi şekliyle olmaya başlayacak.

Mutlu, huzurlu ve sevgi dolu bir ay geçirmeniz dileğiyle, iyi okumalar.

Onur Özbek

@HandFdergi

healthandfitness_dergi

healthandfitness Türkiye

Health & Fitness

ISSN: 2149-8210

ADAM MEDYA DİJİTAL YAYINCILIK VE TİC LTD ŞTİ ADINA
İMTİYAZ SAHİBİ
DOĞAN KABAK
dogan@healthandfitnessdergi.com

GENEL YAYIN YÖNETMENI
ONUR ÖZBEK
onur@healthandfitnessdergi.com

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
İZZET BORAHAN ERİŞ
bora@healthandfitnessdergi.com

EDİTÖRLER
SERAY YAZICIOĞLU
seray@healthandfitnessdergi.com
ÇAĞLA KÜÇÜK
cagla@healthandfitnessdergi.com

HABER EDİTÖRÜ
ÖZCAN ÖZKAYA
ozcan@healthandfitnessdergi.com

MODA EDİTÖRÜ
CAN ALAOSMAN
can@healthandfitnessdergi.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
DİNÇER BALIKÇIOĞLU
dincer@healthandfitnessdergi.com

PSİKOLOJİ EDİTÖRÜ
BESTE UÇAK
beste@healthandfitnessdergi.com

FOTOĞRAF EDİTÖRLERİ
EMİRHAN KARAMUK
emirhan@healthandfitnessdergi.com
GÖKHAN BULUT
gokhan@healthandfitnessdergi.com

GÖRSEL YÖNETMEN
ERKAN ALTINDAĞ
erkan@healthandfitnessdergi.com

REKLAM MÜDÜRÜ
TUĞÇE SARIGÜL
tugce@healthandfitnessdergi.com

KATKIDA BULUNANLAR
SİMİN BIÇAKÇIOĞLU, HAKAN ÖZDEMİR

BASKI
ÖMÜR MATBAACILIK A.Ş.
Yakuplu Mah. Birlik Cad. No:20/1
34524 Beylikdüzü / İstanbul
+90 212 422 76 00

DAĞITIM
DÜNYA SÜPER VEB. OFSET A.Ş

YAYININ TÜRÜ
YAYGIN, SÜRELİ, AYDA BİR YAYINLANIR

ADAM MEDYA

Adam Medya Dijital Yayıncılık ve Tic. Ltd. Şti.
Müeyyetzade Mah. Lüleci Hendek Cad. No:56 Daire:1
Beyoğlu/İstanbul
+90 212 230 70 19

www.healthandfitnessdergi.com

İçindekiler Şubat 2018

FITNESS

BESLENME

SAĞLIK

MODA

GÜZELLİK

SEYAHAT










HONDA
The Power of Dreams
ONA HAYAT SIĞAR
Sadece bir yerden bir yere gitmekle yetinmeyen,
hayatına çok şey sığdıranların vazgeçilmez yol arkadaşı:
Yeni Honda Jazz
1.5 L i-VTEC 130 PS motor seçeneğiyle.
JAZZ
6 YIL
veya
150.000 km
Honda Garantisi
Honda Finans
honda.com.tr · h2.com.tr
facebook.com/HondaTR · twitter.com/HondaTR · instagram.com/hondatr

ISINMA

Yeni ürünler ve haberler

NIKE İLE UYUM SAĞLAYIN

Sporcuların ihtiyaçlarının giderek değiştiğinin farkında olan Nike, sporcuların farklı egzersizlerindeki ihtiyaçlarını karşılayan ve her antrenmana uyum sağlayan bir bra geliştirdi. Nike Motion Adapt Bra, özel teknolojisiyle vücut dinlenme halindeyken esnemeyle uyum sağlıyor, çarpma etkisi altındayken koruyucu bir katmana dönüşen yepyeni bir malzeme sunuyor. Nike Motion Adapt Bra'da yer alan yüksek düzeyli destek veren bu yeni malzeme, bra'nın tam altında yer alırken, sırtındaki file panel, ön kısımda en çok terleyen bölgelerde ise delikler bulunarak havalandırma ve nefes almasını sağlıyor.



ROCK'N ROLL RUHU

Deri modasının öncüsü DESA, zımba trendi ile asi ruhunuzu ortaya çıkaracak. Zımba detaylarının deri, kadife, süet gibi farklı materyaller üzerinde uygulandığı seri, stilinize Rock'n Roll bir dokunuş katacak. Koleksiyonda zımba ve trok detayları, stilinizin tamamlayıcısı bot, sneaker, loafer, sırt çantalarına ek olarak ikonik DESA deri ceketlerini ufak dokunuşlarla baştan yaratıyor.



KAHVENİZE RENK KATIN



Kahveye ulaşmanın en pratik yolu Cafissimo kahve makineleri ailesine yeni bir üye daha katıldı: Cafissimo MINI. Hayata renk katan Cafissimo MINI, üç kademeli basınç sistemi sayesinde tek bir dokunuşla lezzetli bir espresso, caffè crema, filtre kahve veya çay hazırlamanıza imkân veriyor. Cafissimo MINI'nin pembe, turkuaz, mavi ve sarı gibi renk seçenekleri de bulunuyor. Cafissimo MINI, www.tchibo.com.tr internet mağazasında ve Tchibo mağazalarında.

SİHİRLİ GÖZLER

Max Factor Dark Magic Maskara, dalga hareketli fırçası sayesinde tek kat uygulamada bile kirpiklere yüksek etkili hacim veriyor. Dark Magic Maskara, daha dolgun görünümlü, tüm gün süren yoğunluk ve kalıntı bırakmayan formülü sayesinde birkaç saniye içerisinde gözle görülür hacimli kirpiklere sahip olmanızı sağlarken, Ayçiçeği tohumu özü içeren özel balmumu karışımlı formülü her fırça darbesinde kirpiklerinize derinlik ve dolgun bir görünüm kazandırıyor.



KEYİFLİ BANYO DENEYİMİ



NUXE'ün vücut bakımına özel geliştirdiği NUXE Body serisi, Vücut Bakım Keyfi ve İnceltici Bakım Uzmanlığı ürün gruplarıyla eksiksiz bir bakım deneyimi sunuyor. NUXE Body serisi badem ve portakal çiçeklerinin büyüleyici özleri ve rüya gibi kokularıyla vücut bakımını eğlenceli bir ritüele dönüştürüyor. Kadının doğal kıvrımlarına atıfta bulunan NUXE Body Duş Jeli sabun içermeyen formülü ile cildi temizliyor. NUXE Body serisi ürünleri, bir arada kullanıldıklarında etkisini artıran bir bakım deneyimi sağlıyor.



MUCİZEVİ LEZZETLER

Çay tutkunlarının vazgeçilmezi Lipton, dökme bitki çaylarıyla kış aylarında da doğal lezzetleri ve faydalarını demliklere taşımaya devam ediyor. "Konuşalım Artık" dediği yeni kampanyası ile herkesi yakın çevresiyle çay eşliğinde bir araya gelmeye ve iletişimlerini güçlendirmeye çağıran Lipton, çiftçilerin mevsiminde özenle topladığı doğanın mucizevi lezzetlerini bir araya getiren Kış Karışımı, Papatya ve Rezene Dökme Bitki Çayları ile çay severlerin kış keyfine eşlik ediyor.

Jamaica Blue Mountain

Starbucks ile Türkiye'de

Starbucks, Jamaica Blue Mountain'ı sadece kısa bir süre için Türkiye'deki kahve severlerin beğenisine sunuyor.

STARBUCKS RESERVE™



Kahvenin geldiği son noktayı temsil eden ve dünya kahve pazarında "Kahvelerin Pırlantası" olarak nitelendirilen Jamaica Blue Mountain, 1700'lü yıllardan bu yana kahve yetiştirilen Jamaika'da, sadece Blue Mountain adı verilen yüksek tepelerde, oldukça zorlu bir süreçle üretiliyor. Üretim alanının darlığı sebebiyle sadece sınırlı miktarda üretimi gerçekleştirilen kahve, benzersiz tadı ve karakteristiği yüzünden çok fazla talep görüyor. Bölgesindeki standart kahvelere oranla yaklaşık 10 katı fiyatla alıcı bulan Jamaica Blue Mountain, dünyadaki en pahalı kahveler arasında ilk sıralarda yer alıyor. Starbucks tarafından Türkiye'ye getirilen kahvenin dünyada yüzde 80'inin Japonlar tarafından tüketildiği biliniyor. Zengin tat ve karakterlere sahip olan ve Jamaica Kahve Endüstrisi Komitesi sertifikası taşıyan Starbucks Reserve Jamaica Blue Mountain, kısa bir süreliğine ve sadece limitli miktarda, Starbucks Reserve mağazalarında ve seçili Starbucks mağazalarında Türk kahve severlerle buluşuyor.

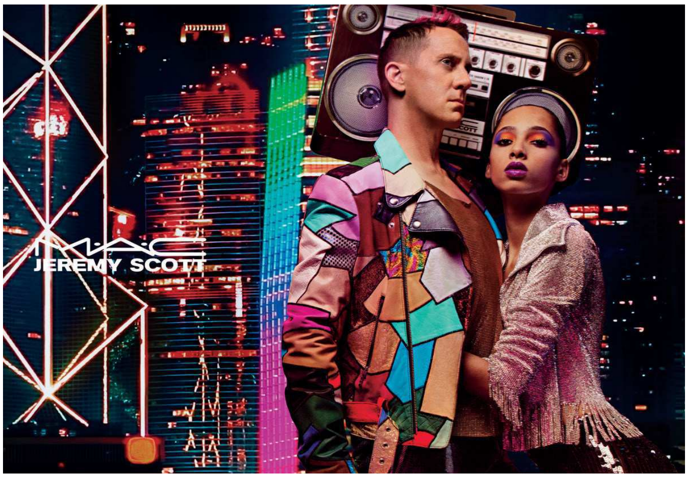
Sevdiklerinizi kahve kokusuyla mutlu edin

Sınırlı miktarda üretilmiş, dünyanın en iyi kahve çekirdeklerinden biri olan Starbucks Reserve Jamaica Blue Mountain, kahve tutkusunu sevdikleriyle paylaşmak isteyenler için de ideal bir hediye seçeneği oluşturuyor.

ISINMA

Yeni ürünler ve haberler

MÜZİK KOKAN MAKYAJ



MAC, Jeremy Scott ile birlikte özel bir kapsül koleksiyonu hazırladıklarını duyurdu. Moschino baş tasarımcısı Jeremy Scott, renk tonları ve özellikle kutu tasarımlarıyla dikkat çeken bir MAC koleksiyonuna imza attı. Aydınlık ve canlı tonlardan oluşan koleksiyondaki ürünler parıltılı bitişleri ile dikkat çekiyor. Far paleti, ruj paleti ve allık paletinden oluşan üçlü set, 80'ler ve 90'lara gönderme yapan kaset, kasetçalar ve CD şeklinde kutu tasarımlarıyla şimdiden bir hayli ilgi toplamayı başardı. Koleksiyon, 8 Şubat'tan itibaren satışta olacak.

FLORMAR İLE CESUR BAKIŞLAR



Vinyl Waterproof Dipliner 17 saat süren kalıcılığı, kolay kuruyan yapısı, tere, suya dayanıklı formülü ve mat duruşu ile günlük hayatının vazgeçilmez parçası olmaya aday. Mükemmel bir sonuç için tasarlanan fırçası ile gözlerinizi vurgularken, üstün likit formülü ile kalıcılık sunuyor. Kolay kuruyan ve dağılma yapmayan Vinyl Waterproof Dipliner makyajının en çarpıcı noktasının gözlerinizin olmasını sağlıyor.

KİLMOJİ EĞLENCESİ

L'Oréal Paris Saf Kil Maskeleri ile bakım ritüelini eğlenceye çevirmek isteyen herkesi, renkli #KİLMOJİ fotoğrafını paylaşmaya davet ediyor. L'Oréal Paris Saf Kil Maskeleri, 5 özel maskesiyle ciltte çoklu maske uygulamasının kapılarını açıyor. Cildin farklı ihtiyaçlarına göre farklı Saf Kil Maskeleri'yle çözüm bulurken, uygulayanlar, kendilerini rengarenk emojilere benzeterek bakım ritüellerini eğlenceye çeviriyor.



SAĞLIĞA PERGA TAKVİYESİ

Nutral Therapy Perga Kapsül protein, vitamin-mineral kaynağı olan zengin içerikli bir ürün. Perga, polenden 3 kat daha güçlü bir besleyici. İçeriğinde en az 18 amino asit, %28 oranında mineral, %11 protein, 11 enzim ve koenzim, 14 yağ asidi ve 11 karbonhidrat ile geniş spektrumlu vitamin yer alıyor.

Yapılan araştırmalarda Perga'nın polenden farklı olarak bol miktarda K vitamini ve 6 kat daha fazla laktik asit içerdiği, serbest radikallere karşı vücudu daha yüksek oranda koruduğu ve yaşlanmayı geciktirdiği gözlemlenmiş.



MİS KOKAN ÖPÜCÜK



The Body Shop'un Voyage parfüm koleksiyonuna yeni bir aroma daha eklendi. İçeriğindeki meyve aromaları ve taze çiçeklerin kokusu ile bağımlılık yaratacak Japanese Cherry Blossom Strawberry Kiss ile tanışın. Çiçek ve meyve notalarının muhteşem birlikteliğini arayanların vazgeçilmezi olmaya aday Japanese Cherry Blossom Kiss, elle toplanmış kiraz çiçekleri ve taze çileklerden elde edilen lezzetli kokusuyla baharın tazeleyici notalarını barındırıyor ve gün boyu ferah hissedeceğinizin sözünü veriyor.

PENTİ'YLE PASTEL DÜŞLER

Ev giyim koleksiyonuyla keyifli uykuların en yakın arkadaşı olan Penti, yazın sıcak renklerini kışın soğuk günlerine karşı evlerinize taşıyor. Pastel pembenin ve pembe tonlarının ağırlıkta olduğu Penti ev giyim koleksiyonunda, pijamalar, sabahlıklar, uyku gözlüklerinin yanı sıra eğlenceli terlikler ve çoraplar da yer alıyor.



FITNESS

FITNESS HABERLERİ ✻ İPUÇLARI ✻ UZMAN TAVSİYELERİ



MAZERET YOK!

Araştırmalara göre yoğun çalışan insanlar, iş döngüleri içinde antrenmana zamanları olmadığından şikâyetçi. Kopenhag Üniversitesi, Biomedikal Bilimler Fakültesi'nin 131 kişi üzerinde yaptığı çalışmada, evden işe bisikletle gidenlerin (ortalama 14 km) altı ayda; haftada beş gün, günde 35 dakika HIIT antrenmanı yapanlar kadar kilo verdiği gözlemlenmiş. Bu veri, günde ortalama 55 dakika orta yoğunlukta antrenman yapanlarınkinden çok daha yüksek bir veri. Şimdi gidip kendinize yeni bir bisiklet alma zamanı!

Türkiye'nin önde gelen glütensiz ve organik ürün markası; Güzel Ada Gıda

Glütensiz Yulaf Ezmesi

Güzel Ada Gıda, kahvaltıları "Glütensiz Yulaf Ezmesi" ile daha da güzelleştiriyor.

Marka, aslı itibariyle glütensiz olan yulafın ekiminden sulanmasına, hasadından paketlenmesine kadar tüm süreçlerini titizlikle takip ederek, hiçbir çapraz bulaşma olmadan, tertemiz ve taptaze olarak mutfağınıza getiriyor. Muadillerinden glütensiz olmasının dışında tane büyüklüğü, tazelik ve kırıntı azlığı ile ayrılıyor. Sabah kahvaltılarında sütle tüketilmesinin dışında glütensiz yulafla yapılabilecek çok alternatif var. İnternet sitelerinde kendi tariflerini paylaşan firma muffinden ham kakaolu pastaya kadar farklı fikirler sunuyor. 100 gramında (1 porsiyonunda) tam 14 gram protein ve 11 gram lif olan üründe sadece 1,3 gram şeker bulunuyor.





Organik Kakao Yağı

Çikolataların hammaddesi olan kakao yağının aroma katılmamış, katkı eklenmemiş, en saf halini Güzel Ada Gıda'dan temin edebilirsiniz.

Geçmiş zamanlarda para yerine kullanılan kakao meyvesi, bugünlerde özellikle ekim alanlarının azalması ve mevsim değişiklikleri yüzünden tekrar gündemde. 50 sene içinde yok olması beklenen kakaonun en nadir cinsinden elde edilen ve ekiminden hasadına kadar hiçbir kimyasal katılmadan yetiştirilen bu narin ürüne ulaşmak artık çok kolay. Çikolatanın hammaddesi olan, aynı zamanda modern mutfaklarda çiğ tatlılarda sıklıkla karşımıza çıkan kakao yağı, tıpkı Güzel Ada Gıda'nın 'Organik ham kakao tozu' gibi yoğun bir aromaya sahiptir. Kendi evinizde çikolata şefi olabilir, sevdiklerinize güzel sürprizler yapabilirsiniz.

Yüksek kalite ve saflıkta çalışan firmanın ürünleri ile ilgili daha fazla bilgi almak veya tariflerine göz gezdirmek isterseniz, guzel_gida instagram hesabından veya www.guzelgida.com internet sitesini ziyaret edebilirsiniz.



H&F editörü Sarah Ivory, en yeni antrenman haberlerini ve araştırmalarını anlatıyor.

FITNESS UZMANI

KALORİ HESABI

Antrenman rutininizden en iyi verimi alabilmek için, kalori hesabından daha fazlasına odaklanmanız gerekir. Bu mesaj, Les Mills'in Body Pump antrenmanlarına kadınların verdiği hormonal tepkileri üzerine yaptığı araştırmaya dayanıyor. Araştırma, kilo kaybında tek faktörün kalori alımı olmadığını gösteriyor. "Uzun zaman önce Body Pump antrenmanlarının daha az kalori harcattığını ancak Body Pump'tan sonra vücuttaki değişimin daha fazla kalori harcanmasına neden olduğunu keşfettik" diyor Les Mills International'ın Araştırma Müdürü Bryce Hasting. "Vücudun direnç antrenmanlarına tepkisi, kardiyo antrenmanlarına olandan farklı."

Bu bilgiyle birlikte Les Mills, Yeni Zelanda'daki Auckland Teknoloji Üniversitesi'yle bir ortaklık içine girdi ve Body Pump antrenmanı dahilindeki bisiklet üzerindeki kardiyovasküler egzersizi inceledi. Ekip, Body Pump'ın, kalori harcamaya odaklı egzersizlere oranla vücutta büyüme hormonu (HGH) üretimini daha fazla tetiklediğini keşfetti.

> **"Büyüme hormonu, yağ yakmanızı ve kas kütlenizi arttırmanızı sağlar."**

HGH vücudunuzda yağ yakmanızı ve kas kütlenizi arttırmanızı sağlamasıyla, sağlıklı ve fit bir yaşam için son derece önemli bir hormon. "Kardiyo antrenmanlarınızı ve yüksek kalori harcatan egzersizleri bırakmayın ama farklı antrenmanların farklı yararları olduğunu da aklınızdan çıkarmayın" diyor Hastings.



Çamura çıkın ve dağ bisikleti kullanmanın yararlarından faydalanın.

YAĞLARDAN BİSİKLETLE KURTULUN

Dağ bisikletleri, çamurda daha fazla çekiş ve düşük hızlarda yol alabilmenizi sağlayan kalın lastikleriyle kış ayları için üretilmiştir. Siz de dağ bisikletleri kullanmayı sevenlerdenseniz veya kullanmaya başlamayı düşünenlerdenseniz, Red Bull atleti Matt Jones'un yağ yakımını hızlandıracak tavsiyelerine kulan verin.

1. Freeride: Yokuş aşağı inerken ayaklarınızı pedallardan çekin. Bu, dengede kalmak için üst vücudunuzun çalışmasını sağlayacaktır. Göğüs ve kol gücünü arttırmak için harikadır.

2. Sprint: Sprint intervalleri, yağ yakmak için harikadır. Sürüşünüz sırasında kısa sprint'ler deneyebilir ve antrenman veriminizi arttırabilirsiniz.

3. Akıcı sürüş: Ayak parmaklarınızın hemen arkasıyla pedala basın ve bacaklarınızı dairesel olarak hareket ettirin. Bu, daha iyi ve daha uzun süre bisiklet kullanmanızı sağlar.

FOTOĞRAFLAR: iStock



VB'NİN KOLEKSİYONU

Bu, yılın fitness ortaklığı olabilir. Victoria Beckham, spor giyim devi Reebok ile Reebok X Victoria Beckham koleksiyonu için bir araya geldiğini açıkladı. Reebok, kadın fitness sektöründe uzun zamandır sınırları zorluyor ve aralarında Ariana Grande, Gigi Hadid ve Teyana Taylor gibi isimlerin bulunduğu projeler hayata geçiriyor. "Aynı değerler üzerine kurulu bu ortaklığı duyurmaktan dolayı çok heyecanlıyım. Her zaman kadınlara özgüven aşılamak için çalıştım ve Reebok da yıllardır bu mesajı veren bir marka oldu" diyor Beckham. "Günlük hayatımda spor giyim büyük bir yer kaplıyor ve Reebok'la böyle dinamik bir projede yer almak beni heyecanlandırıyor." Kreasyonun 2018'in sonundan önce raflardaki yerini alacağı düşünülmüyor ancak en son haberlere reebok.com/VictoriaBeckham adresinden ulaşabilirsiniz.

Dünyada şimdiye kadar üretilmiş en kaliteli, en saf ve besin değeri en yüksek spirulina olan

Hawaiian Spirulina Pacifica artık Türkiye'de!



İnsanların genel sağlığını korumaya, enerji seviyesini artırmaya yardımcı olduğu gibi, hastalıklarda ise tedaviye destek olarak kullanılabilen doğal bir bitki olan spirulinanın sağlıklı yaşama etkisi oldukça büyük. Günümüzde süper besin kavramını sıklıkla duyuyor olabilirsiniz. Yemişlerden sebzelere, egzotik meyvelerden özel tahıllara kadar birçok yiyecek, yüksek besin değerleri nedeniyle süper besin kategorisine girebiliyor. Spirulina da onlardan biri. Hatta Birleşmiş Milletler ve Dünya Tarım Örgütleri tarafından bu besinin hem çocuklar hem de yetişkinler için çok faydalı olduğu kabul ediliyor.

Öncelikle spirulina, Türkiye dahil dünyanın birçok yerinde üretiliyor olmasına rağmen, Spirulina Pacifica'yı diğerlerinden ayıran en önemli özelliği, Hawaii'den getiriliyor olması. Hawaii, tarımsal ilaçların kullanımının yasak bir bölge olmasından dolayı, Pasifik Okyanusu'nun 900 metre derinliğinden 94 mikro mineral içeren volkanik suların kullanılması ve dünyanın hiçbir yerinde spirulina üretiminde kullanılmayan soğuk işleme tekniğinin uygulanmasıyla ön plana çıkıyor.

Spirulinanın farkıysa, mavi-yeşil bir alg olması ve birçok süper besini kıskandıracak nitelikte özelliklere sahip olması. Spirulina kullanımından en iyi verimi almak adına dikkat edilmesi gereken önemli nokta, tüketilen spirulinanın kalitesi oluyor. İşte bu nedenle yalnızca Hawaiian Spirulina'da 2 binden fazla enzim ve biyoaktif madde var. Çünkü diğer spirulina üretim tekniklerinde fırında kurutma tekniği kullanıldığı için, spirulinanın içindeki enzim ve biyoaktif maddeler parçalanıyor.



Kısacası Spirulina Pacifica, barındırdığı 18 aminoasit (yüzde 65 protein), omega 3, 6 ve 9, 94 mineral, 2 binden fazla enzim, antioksidanlar ve birçok biyoaktif maddeyle, dünya üzerinde besin değeri en yüksek spirulina. Öyle ki, yalnızca 3 gram Spirulina Pacifica'da, 5 porsiyon meyve-sebzeye eşit vitamin, mineral, enzim ve antioksidan bulunuyor.

Hawaii'den gelen bir diğer süper besinse, BioAstin. Bu ürün, Kona Sahili'nde bir tatlısu yosunu olan Haematococcus Pluvalis alglerinden elde ediliyor. Bu mikroskobik kırmızı alg yosunları, çok yüksek miktarda astaksantin pigmenti içeriyor. Günümüzde kimyasal maddelerin yan etkileri olduğu anlaşılmaya başlandıkça, doğal kaynaklı antioksidan maddelerin kullanımı, yaşam kalitesini arttırmak isteyen, güvenli ve doğal bir alternatif arayan kişiler için her geçen gün daha da çekici hale geliyor. Yan etkileri bulunan ve yüksek konsantrasyonlar ile görev yapan ve kimyasal maddelerden farklı olarak, antioksidan astaksantin pigmenti içeren BioAstin çok çeşitli yollardan daha hassas şekilde çalışarak yaşam enerjinizi ve yaşam kalitenizi arttırıyor.

Peki nedir bu astaksantin?

Astaksantin pigmenti, insanoğlunun keşfettiği doğadaki en güçlü ve güvenli antioksidan olarak kabul ediliyor. Bu maddenin antioksidan aktivitesi E vitamininden 550 kat, C vitamininden 6 bin kat, CoEnzim Q10'den 800 kat, karotendense 10 kat daha güçlü olduğu biliniyor. Üstelik BioAstin, cilde sürülerek de kullanılabiliyor.

Astaksantin doğada en yüksek konsantrasyonda yumurtalarını bırakmak adına akıntıya karşı yüzen somon balıklarının kaslarında bulunuyor. Bu durum, astaksantinin antioksidan özelliğinin yanında vücudun direnç ve enerjisinde de büyük bir artışa neden olduğunu kanıtlıyor. Yapılan araştırmalar; elit bir atlet olmasa da, düzenli olarak BioAstin kullanmanın kişinin kendini çok daha enerjik ve güçlü hissetmesini sağladığını ortaya koyuyor. Astaksantin diğer antioksidanların birçoğunda bulunmayan, gerekli antioksidanların gözlere, beyne ve merkezi sinir sistemine getirmek için kan beyin bariyerini geçebilme özelliğine sahip olduğu araştırmalarla ortaya çıkarılmış olan çok özel bir pigmenttir.

Hawaiian Spirulina T.C. Tarım Bakanlığı, FDA (Amerika Tarım ve İlaç Bakanlığı), ISO (Kalite Kontrol Sertifikalandırması), Kosher, Halal, GRAS (FDA 'nın Güvenli Gıda Statüsü Sertifikası (Generally Recognised as Safe), GMP (Good Manufacturing Practices) Sertifikalarına sahip. Ayrıca BioAstin ve Spirulina FDA tarafından güvenli gıda (GRAS) statüsüyle ödüllendirilmiş.

www.mucizegidalar.com
www.algbiotek.com
www.bio-astin.com

0216 418 44 13 hawaiian.spirulina

10 DAKİKADA ŞEKİLLEN

KARIN ANTRENMANI

Bu eğlenceli ve hızlı antrenmanı deneyerek hiç olmadığı kadar güçlü karın kaslarına sahip olabilirsiniz.



Bu antrenman süper setlere odaklanıyor. Bu da aynı set içindeki egzersizlerin ardı ardına yapılması anlamına geliyor. 1a ve 1b egzersizleriyle başlayın ve bunları iki set tekrarlayın. Sonrasında 2a ve 2b egzersizlerini gerçekleştirin. Esneme hareketlerine geçmeden önce her süper seti iki kez tamamlamış olun.



SÜPER SET 1, EGZERSİZ A

WOODCHOPS

Tekrar: Her yöne 20

Çalışan bölgeler: Karın, oblik, bel, omuzlar

- Direnç bandını her iki elinizle kavrayın, bandın diğer tarafına sol ayağınızla basın.
- Dizleriniz hafifçe bükülü, bandı kalçanızın sol tarafında kavrayın. Band gergin olmalı (A). Dirseklerinizi hafifçe bükün ve üst vücudunuzu sağ tarafa çevirerek bandı sağ omuzunuza doğru çekin (B).
- Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

SÜPER SET 1, EGZERSİZ B

V-SIT BICYCLES

Tekrar: 20 (Her yöne 10)
Çalışan bölgeler: Karın ve oblik

- Sırtınız hafifçe geriye doğru, ayaklarınız yerden birkaç santimetre yukarıda, V-sit pozisyonunda yere oturun.
- Ellerinizi birleştirin, core bölgenizi sıkın ve üst vücudunuzu sola doğru çevirirken, sol dizinizi sağ dirseğinizle birleştirin (A).
- Egzersizi diğer yöne doğru gerçekleştirin ve sürekli tekrarlayın (B).





SÜPER SET 2, EGZERSİZ A

KNEE TO ELBOW CRUNCH

Tekrar: Her yöne 15
Çalışan bölgeler: Bacaklar, baldır, kalça, omuz, karın

- Elleriniz ve dizleriniz yerde table-top pozisyonunda başlayın (A).
- Kalçanızı sabit, sırtınızı düz tutun ve sağ kolunuzla sol bacağınızı, göbek deliğinizi içeri doğru çekeren uzatın (B).
- Yavaşça sağ dirseğinizi ve sol dizinizi core bölgenizde birleştirin (C) ve tekrar kol ve bacaklarınızı uzatın.







SÜPER SET 2, EGZERSİZ B

PLANK JACKS

Tekrar: 20
Çalışan bölgeler: Karın, sırt, omuzlar ve kalça

- Şınav pozisyonuyla başlayın. Core bölgeniz sıkılı, elleriniz omuzlarınızla aynı hizada olsun (A).
- Kalçanızı yukarı kaldırırken bacaklarınızı iki yana açarak zıplayın (B) ve sonrasında yine zıplayarak bacaklarınızı birleştirin.
- Egzersizi olabildiğince hızlı şekilde tekrarlayın ve bunu yaparken formunuzu bozmayın.





NABZINIZI YÜKSEK TUTMAK İÇİN EGZERSİZLER ARASINDA ÇOK DİNLENMEYİN.



2018 FITNESS TRENDLERİ

Bu yılın trendleriyle antrenman rutininizi baştan yazın.

YAZI: Sarah Ivory



Yeni yılda amacınız ne? Yeni bir antrenman türü denemek mi? Fit kalmak bazen can sıkıcı olsa da, farklı antrenmanlar denemek fitness için son derece önemli çünkü vücut, yaptığı aktiviteye kısa zamanda adapte olabilen akıllı bir makine. Bu noktada antrenman rutininizi yenilemek için dünya çapında ortaya çıkan yeni antrenman türlerine güvenebilirsiniz. Pilatesin dönemi kapanıyor mu? Yeni trend kürek çekmek mi? Tek bir şey apaçık ortada; 2017 yılının trend antrenmanlarının birçoğu, 2018'de o kadar da trend olmayacak. American College of Sports Medicine (ACSM), giyilebilir teknolojilerin, vücut ağırlığıyla yapılan egzersizlerin ve yüksek yoğunluklu interval antrenmanların (HIIT) 2018'de de yoluna devam edeceğini söylüyor. Başka bir antrenman trendi mi istiyorsunuz? İşte 2018 yılı için yaptığımız öngörüler.



OYUNCU ANTRENMANLAR

Geleceğe dönük yüksek teknolojili antrenmanlar fitness arenasında giderek daha fazla yer almaya başladı. Yetişkinlerin dörtte birinden fazlası artık giyilebilir fitness ekipmanlarına sahip. Bu ekipmanlar arasında aktivite takip cihazları yer alıyor. Dijital fitness'ın bir sonraki aşamasında oyun haline getirilmiş antrenmanlar yer alıyor. Uygulamalar, bir oyun gibi sanal ödüllerle insanları antrenman yapmaları konusunda destekliyor. "Peloton gibi bisiklet uygulamaları (canlı sınıfları telefonlara yayınlıyor) halihazırda yaygın şekilde kullanılıyor. Ayrıca Studio koşu bandı eklentisi de (her koşu bandı markası için sanal sınıflar yaratıyor) yakında geliyor" diyor Neat Nutrition CEO'su Lee Forster. "Rekabet faktörü, işin kilit noktası. Özellikle de gerçek sınıflara katılım gösteremeyen kişiler için. Liderlik tabloları ve çevrimiçi sosyal topluluklarda insanlar yaptıkları antrenmanı sergileyebilir."

Avustralyalı butik antrenman markası F45, 26 ülkede 750 noktada hizmet veriyor ve teknolojik oyuncu antrenmanlar konusunu destekliyor. "F45 üyelerin profillerine kişiselleştirilmiş avatarlar ekliyor. Üye salona geldiği anda ekranda bu avatar beliriyor ve salon boyunca kişiyi takip ediyor. Üyeler aynı zamanda salona geldikleri anda avatarlarını kişiselleştirebiliyor" diyor F45 Farringdon baş antrenörü Joe Spraggan. "Avatarlar F45 tarafından sunulan deneyimi geliştiriyor ve üyelerin antrenman boyunca motive olmasını ve eğlenmesini sağlıyor."



VERSA SINIFLARI

Dünya çapında spor salonlarında yükselen bir trend varsa, o da kapalı alan bisiklet sınıfları. Spinning'den RPM'e kadar birçok farklı bisiklet antrenmanı türü trend olmaya devam edecek çünkü bu antrenman, herkes için yararlı olan kardivasküler fitness kapasitesini arttırıyor. Yine de 2018'de yeni tipte bir kardiyo antrenmanıyla karşılaşabiliriz; o da VersaClimber sınıfları. 75 derecelik bir eğimde tırmanma hareketlerini simüle eden bu makine, major kas gruplarını aktive etmesi için tasarlanmış. Sporcular, kondisyon bisikletine oranla yüzde 47 daha yoğun bir antrenman yapabiliyor.

Sweat by BXR fitness direktörü James Pisano "VersaClimber'ın dikey formu, sakatlanmalardan uzak kalmanızı sağlıyor" diyor. "Eklemlere veya dizlere binen büyük bir yük yok, hareket sırasında vücudunuzu düz bir çizgide tutabiliyorsunuz, tırmanma bileşeni de omuzları, sırtı, kalçayı ve hamstring'leri güçlendirecek en doğru hareket düzenine olanak sağlıyor." VersaClimber sınıfları bugün New York'ta çok yaygın ki Rise Nation sınıflarında 2015 yılından bu yana kullanılıyor. Üstelik VersaClimber yeni bir alet değil; 1980'de bir makine mühendisi tarafından tasarlanmış. Günümüzde trend olmasının nedeniyse, müziğin ritmine göre tırmanma formatının hayata geçirilmesi. Sweat by BXR'ın VersaClimber sınıfı 45 dakika eğitmen eşliğinde gerçekleştiriliyor. Böylece antrenmanın verimi çok daha arttırılabiliyor.

BANT EGZERSİZLERİ

Vücut ağırlığıyla yapılan egzersizleri biraz daha zorlu hale getiren ve 1980'lerde ünlü olan direnç bantları geri geliyor. Spor severlerin antrenman için daha uygun fiyatlı ve verimli ekipmanlar arayışlarının sonucunda bu eski spor ekipmanı bir kez daha trend olacak.

Lets Bands baş antrenörü Ben Fildes "Her zaman harika bir ekipman olmuştur; uygun fiyatlı, taşınabilir ve kullanışlı" diyor. "Yine de direnç bantlarına odaklanılmasının asıl nedeni, güncel antrenmanlarında çeşitlilik arayanlar için serbest ağırlıklara harika bir alternatif olması." Bu basit ekipman yağ yakabilir, kas direncini arttırabilir ve kasları şekillendirebilir. Spor yapanlar bu ekipmanı ısınma sırasında kaslarını harekete geçirmek ve soğuma sırasında kaslarını esnetmek için kullanıyor. Direnç bantlarının yeniden trend olacağı konusunda şüphe yok. Üstelik spor salonlarında direnç bantlarına özel sınıflar dahi açılabilir.

AİLE BOYU FITNESS

İnsan her ne kadar hareket etmek için doğmuş olsa da, günümüzün gençleri hiç olmadığı kadar hareketsiz. Araştırmalar, 5 ila 18 yaş arasındaki kişilerin yüzde 79'unun tavsiye edilen oranda hareket etmediğini gösteriyor. David Lloyd Clubs'taki PRAMA sınıfları gibi antrenmanlarda, hareket konusunda motive sağlamak için ışıklı zeminlerden ve duvarlardan yararlanılıyor. Fiziksel aktiviteyi sosyalleşme zamanıyla birleştiren bu tip

antrenmanlar yeni yılda fazlasıyla yaygınlaşabilir.

"Araştırmalar, ailecek yapılan antrenmanların yaygınlaşacağını gösteriyor" diyor David Lloyd Clubs'tan Bruce Gardener. Birlikte yürümek, bisiklet sürmek veya tenis oynamak olsun, günümüzde ailelerin yüzde 39'ü birlikte spor yapıyor ve aktivitenin yararlarını birlikte görüyor. Aktiviteleri spor salonuna taşımaksa, bir sonraki aşama.

KÜREK STÜDYOLARI

Kürek makinesinde ısınmaktan daha zor bir şey denediniz mi? Bu durum değişmek üzere. ABD'de trend olan bir şey varsa, o da grup olarak yapılan kürek sınıfları. Bütün vücut antrenmanlarına eşlik eden kürek, dinamik antrenmanlar arasında en motive edici olanlarından biri. Yakın zamanda kürek sınıfları, Avrupa geneline yayılabilir. İngiltere'de Virgin Active, RO sınıflarını hayata geçirdi bile.

Bu yıl kürek sınıflarının adını, 2017'de boks antrenmanlarında olduğu gibi sıkça duyabilirsiniz. Engine Row, fonksiyonel HIIT antrenmanıyla birlikte yapılan 45 dakikalık bir grup egzersizi. Sınıf, 16 farklı konseptten ve yüksek yoğunluklu intervallerden oluşuyor. Sonuçta da güç, kardiyovasküler fitness ve kalori yakma yararlarını beraberinde getiriyor.

BİLİNÇLİ ANTRENMANLAR

Avrupa'da insanlar biraz stresli. Hükumet tarafından yapılan araştırmadaysa, İngiltere'de 526 bin kişinin iş nedeniyle depresyon ve anksiyete sorunları yaşadığı sonucuna varılmış. Bu yeni veri, günde sadece bir saatlik antrenmanın zihinsel sağlığa iyi geldiği gerçeğine odaklanılmasına neden oluyor. Giderek daha fazla kişinin estetik kaygılardan çok zihinsel kaygılar nedeniyle spor yapmaya başlaması şaşırtıcı değil. Zihinsel sağlık için en verimli antrenmanların başında boks geliyor ki boks antrenmanları, 2017 yılında devasa bir yükseliş gösterdi.

"Spor yapmanın ruh halini iyileştirdiği ve stresi azalttığı konusunda şüphe yok. Yine de günlük rutininiz, her zaman günlük işlerinize uymayabilir" diyor BXR London'da boks baş antrenörü Gary Logan. "2018'de spor salonunu tercih edenler alternatif spor türlerini teknik öğrenmek için de kullanacak. Özellikle boks, teknik ve disiplin kazanmak, bunun ışığındaysa özgüven ve iyi bir ruh hali için harikadır."

Spor yapan kişiler arasında boksu ciddiye alanların sayısı artıyor ve beyaz yakalılar duygusal olarak iyileşmek adına boksu tercih ediyor. Logan "Prens Harry zihinsel sağlığıyla ilgili durumunu ve boksla bu durumun üstesinden nasıl geldiğini açıkladı" diyor. "Boksun yararlarını en fazla görenler arasında yer alıyor. Başarı hissi ve öğrenilen zihinsel teknikler, ring dışında da kullanılabiliyor." Sanıyoruz eldivenleri takmanın zamanı geldi.

YOGA KARIŞIMI

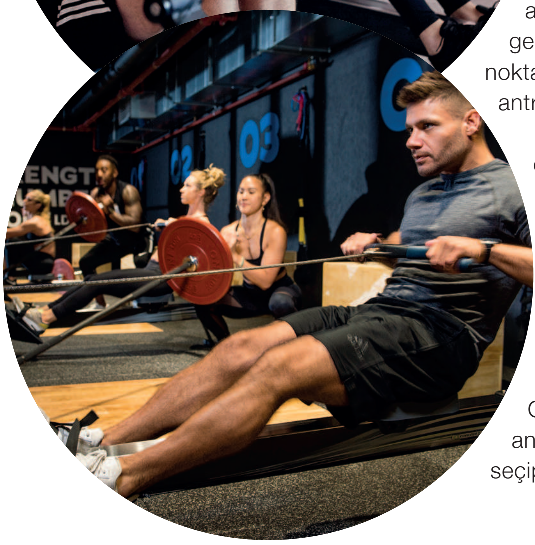
Hibrit antrenmanlar sayesinde yoga, boks, ağırlık antrenmanı veya bisiklet arasında bir seçim yapmak zorunda değilsiniz. Giderek daha fazla butik salonda iki veya daha fazla aktivitenin birlikte yapıldığı füzyon antrenmanlar gerçekleştiriliyor.

"BİRLEŞTİRME DİSİPLİNİ YAYGINLAŞIYOR. YOGA SPINNING'LE, BOKS PILATES'LE BİRLEŞTİRİLEBİLİR AMA ASIL MESELE, HER İKİ PRENSİPTEN DE EN İYİ VERİMİ ALMAK."

"Birleştirme prensibi yaygınlaşıyor" diyor Neat Nutrition'dan Lee Forster. "Yoga spinning ile veya boks, pilates ile birleştirilebilir. Bütün mesele, iki antrenman türünden de maksimum verimi alabilmek." Peki yükselişte olduğu konusunda kanıt ister misiniz? Los Angeles'taki YAS Fitness, spinning ile yogayı birleştiren ilk salon oldu. Soul Cycle ise bisiklet antrenmanıyla direnç antrenmanlarını birleştirerek sunuyor.

Avrupa'da bir sonraki trend ne olabilir? Yoga füzyon antrenmanları BoxingYoga adı altında yayılmaya başladı. TRX yoga da, TRX sisteminin kullanılarak yapıldığı bir yoga türü.





PROFESYONEL ANTRENMAN

Dünyada giderek daha fazla kişi nasıl fit kalması gerektiği konusunda daha da bilgili hale geliyor ve insanlar profesyonel atletler gibi nasıl antrenman yapmaları gerektiğini öğreniyor. BXR London'da fitness departmanının başındaki isim Olu Adepitan "Bir atlet gibi görünmek birçok kişinin isteği ancak onlar gibi çalışmak gerekli değil" diyor. "Birçok kişi antrenman yapmayı çok daha ciddiye alıyor ve daha fazla kendini kanıtlamış, belirli bir spor disiplini temelleri antrenmanları tercih ediyor. Böylece sakatlanmalardan kaçınıyor ve daha iyi sonuçlar alıyor."

Boks, hockey, futbol ve basketbol, aralarında patlayıcı, dairesel ve reaktif güç gerektiren birçok farklı tekniği gerektiriyor. Aynı zamanda hızlanma, yavaşlama, anaerobik fitness, güç ve direnç de gereklilikler arasında yer alıyor. Bu noktada belirli bir spor disiplini temelli antrenmanlar önem kazanıyor.

Spor yapanlar fitness'ın belirli bir dalında uzmanlaşmış antrenörlerle çalışabiliyor. Güç antrenmanından sonra sizi yüzmeye yönlendiren antrenörleri bir kenara bırakın çünkü bu yıl, birçok spor salonunda özel seçilmiş antrenörlerle karşılaşacaksınız. Bu yaklaşım, Amsterdam'daki yeni People's Place Gym'de hayata geçirildi. Üye, bir antrenör ekibi içinden dilediği antrenörü seçip onunla çalışabiliyor.



ÇOK DUYULU EGZERSİZ

Farklı duyguları harekete geçiren özenle seçilmiş sesler, kokular ve renkler 2018'de birçok stüdyoda kullanılacak. Peki bunlar nasıl çalışıyor? Öncelikle New York'taki Inscape adlı stüdyo, üyelerinden ellerini birbirine hızlı şekilde sürterek o ana odaklanmalarını istiyor. Sonrasında sesin gücü işe dahil oluyor ve müzik temelli STRONG by Zumba dersi başlıyor. Bu antrenmanda müziğin ritmine odaklı şekilde spor yapılıyor.

Sırada koku duyusunun gücü var. Yoga ve meditasyon stüdyoları uzun zamandır rahatlamak için lavanta, beyni harekete geçirmek içinse biberiye aromaterapi yağları kullanıyor. Diğer yandan birçok butik bisiklet ve yoga stüdyosu da neon ışıklandırmalar veya renkli arka planlarla görme duyusunu harekete geçirerek duygusal bir deneyim yaratıyor. Bu yıl, birçok duyusal tetikleyici tek bir antrenmanda kullanılabilir ve fitness severler hem fiziksel hem de zihinsel olarak harekete geçirilebilir. Londra'daki ChromaYoga renk, koku ve ses terapilerini yoga seanslarına eklemiş durumda.

"ÖNCÜ MARKALAR, TEK BİR ANTRENMANDA BİRÇOK DUYUYU TETİKLEME YOLUNA GİDİYOR."

HER ŞART ALTINDA KOŞU

Farklı tipte koşular verimli bir antrenmana olanak sağlarken, koşucuların aklında "Hangi ekipmanı kullanmalıyım?" sorusu yer alıyor. Alt kısımlarında derin dişler olan yürüyüş ayakkabıları, yol dışındaki kaygan zeminler için harikadır ancak iç kısımlarında yeterli desteklerinin olmaması, yolda ve parkurlarda konforsuz hissettirir. Destekli koşu ayakkabıları yolda koşmak için ayak altını koruyucu özelliğe sahiptir ama tutunma oranları düşük alt kısımları çamur için uygun değildir. Bu nedenle her zemin için uygun spor ayakkabıları tercih edilmeli. Saucony temsilcisi Nick Hardy "Zemin ne kadar yumuşak ve kaygansa, daha büyük dişli tabanlara sahip ayakkabılar gerekir" diyor. "Hem yol hem de yol dışındaki koşular için sert ve yumuşak zemine uygunluk dengesi olan ayakkabılar tercih edilmeli."

Bu noktada Saucony'nin Koa TR ayakkabıları (3.5 mm dişler ve 3 mm iç destek) ile Adidas'ın UltraBOOST X ayakkabıları yararlı olabilir. Adidas'ın ayakkabısının alt kısmı, lastik markası Continental tarafından kaygan zeminler için üretilmiş.

Yoldan çıkıp ormanda bir koşu yapmak istiyorsanız, artık ne tip bir ekipmanı tercih edeceğinizi biliyorsunuz.

Evinde bunun gibi bir **spor** otomobil
için yer yoksa
'**Spor** yapmak' için mutlaka vardır!



GYMHOLIX
#what**motivates**you

www.gymholix.com
info@gymholix.com

ALT VÜCUT ANTRENMANI



Daha güçlü, daha dayanıklı bir alt vücut ve core bölgesi ister misiniz? Frame PT **Charlotte Clarke** ile bu egzersizleri deneyin.

Charlotte Clarke, fitness'a 'kendini iyi hissetme' yaklaşımı ile tanınan Frame fitness stüdyolarında Level 3 bireysel antrenör. Charlotte, bir fitness modeli olmasının yanında Pure Elite Dünya Şampiyonası gibi etkinliklerde bikini fitness yarışmacısı ve kadınlara ağırlık kaldırmayı sevdirmek gibi özel bir tutkusu var.

Frame Lift'i eğitimi vermekten hoşlanıyor. (dayanıklılığa, güçlenmeye ve harekete geçirmeye yardımcı olan bir barbell sınıfı). Ağırlıkları düşürün, egzersiz sürenizi en üst düzeye çıkarmak için bir eğitmenin ve müziğin motivasyonu ile salon egzersizleri yapın. Charlotte müşterilerinin süper kahramanlar gibi hissetmelerini görmekten çok hoşlanıyor. Bu yüzden Frame Lift sınıfı alt vücut ve core bölgeniz üzerine odaklanıyor. Her egzersiz farklı bir alanı hedefliyor ve bunun sonucunda şekilli bacaklara ve kalçaya sahip olabiliyorsunuz. Bacak egzersizleri core bölgenizi de harekete geçiriyor. Böylece core odaklı egzersizlere geçtiğinizde core bölgesi harekete hazır oluyor ve antrenman programınızdan çok daha fazla yarar sağlayabiliyorsunuz. Kulağa mantıklı geliyor değil mi? Haydi başlayalım!

'İPUCU'

"Ağırlıklardan korkmayın! LIFT sınıfı, ağırlıklarla çalışmaya başlamanın mükemmel bir yoludur."



SETİ 4 DEFA YAPIN VE HAREKETLER ARASINDA MİNİMUM ARA VERİN. HER SET SONRASI 60 SN DİNLENİN.

1



BACK SQUAT

TEKRAR: 15

FAYDALARI: *Tek bir hareketle aynı anda birden çok kas grubunu kullanırsınız ve durum yüksek oranda kalori yakmanızı sağlar. İyi formla ve doğru yapıldığında, kalça, quad ve core kaslarınızı hedef alacaktır.*

- Barı sırtınızın üst kısmındaki kas üzerine dayayıp, kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın (A).
- Göğsünüzü dikleştirin, kalçanızı geride ve aşağıda konumlandırın.
- Dizlerinizi ayaklarınız hizasında tutarak, mümkün olduğunca alçalın (dizlerde ideal olarak 90º) (B).
- Kalça kaslarınızı sıkarak yükselin, topuklarınızdan güç alın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün.

2



FRONT SQUAT

TEKRAR: 15

FAYDALARI: *Bu bileşik hareket, ağırlığı belinizden uzaklaştırır ve bacak kaslarınıza odaklanır.*

- Dik durun ve barı omuzlarınızın önünde kavrayın. Barı dengelemek için dirseklerinizi mümkün olduğunca kaldırın (A).
- Core kaslarınızı sıkın, kalçanızı geriye ve aşağı alarak alçalın, omurganızı düz ve uzun tutun (B).
- Hareketin en alt noktasından sonra topuklarınızdan güç alarak ve kalça kaslarınızı sıkarak ayağa kalkın.

3



REVERSE LUNGE

TEKRAR: Her bacakta için 10

FAYDALARI: *Hareketin bacak değiştirilerek yapılması core, bacak, kalça ve hamstring kaslarını harekete geçirir.*

- Ayaklarınız bitişik şekilde barı, başınızın arkasında omuzlarınızın üzerinde tutun.
- Sol ayağınızla geriye adım atın (A), ardından sol dizinizi bükerek alçalın (B). Her iki diziniz de 90 derecelik bir açıyla bükülmeli.
- Kalkmak için sağ topuğunuzdan güç alın ve sol bacağınızı sağdakinin yanına alın. Her seferinde bacakları değiştirerek hareketi tekrar edin.

4



PLANK

SÜRE: 30 saniye

FAYDALARI: *Bu egzersiz core kaslarınızı güçlendirecektir.*

- Ağırlığınızı ön kollarınız ve ayaklarınız arasında dağıtın ve omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın.
- Core bölgenizi her şeyi sıkı şekilde bir arada tutan bir korse olarak düşünün ve göbek deliğinizi omurganıza yaklaştırın.
- Başınızı omurganızla aynı hizada tutun ve öne düşmesine izin vermeyin. Başınızdan topuğunuza kadar vücudunuzu düz bir çizgide tutun.

5



İLERİ SEVİYE

SIDE PLANK

SÜRE: 30 sn.

FAYDALARI: *Bu egzersiz, oblique'leri (yan karın kasları) hedefliyor.*

- Yan yatın, dirseğinizin veya ileri seviyede elinizin üzerinde yükselin. Ağırlığınızı kolunuzla ayaklarınız arasında dengeleyip kalçanızı kaldırın.
- Ayaklarınız birbiri üzerinde olmalı.
- Derindeki oblik kaslarını çalıştırmak adına kalçanızı olabildiğince yukarıda tutun ve ardından diğer kolunuzu havaya kaldırıp dengenizi sağlayın. 30 sn'nin ardından hareketi diğer tarafla tekrarlayın.

FOTOĞRAFLAR: Kirsty Owen

En "güven verici" antrenman: Krav Magen



Ne zaman nerede ne olacağı hiç belli olmaz. Önemli olan her durum için hazırlıklı olmak. O halde güç antrenmanı yaparken kendinizi savunmayı öğrenmeye ne dersiniz?

Şehir yaşamında her zaman her şey istenildiği gibi gitmiyor. Trafikte, sokakta ve hatta iş yerinde gerek psikolojik gerekse fiziksel olarak şiddete maruz kalabiliyoruz. Bu noktada kişinin fiziksel ve zihinsel olarak her zaman kendi güvenliğini sağlayabilmesi gerekiyor. Hal böyle olunca, dünyada çok sayıda kadının tercih ettiği Krav Magen sistemi ön plana çıkıyor.

İsrail temelli Krav Magen, temelde bir savunma metodu. Bunu bir spor olarak tanımlamak zor çünkü herhangi bir müsabakası yok. İsrail Krav Magen Derneği Türkiye Temsilcisi ve Krav Magen eğitmeni siyah kemer 3. Dan sahibi İbrahim Tokgöz "Krav Magen tam anlamıyla bir kişisel güvenlik metodudur" diyor. "Hayatı tehdit eden ve sokakta başınıza gelebilecek risklere karşı geliştirilmiş, uygulaması basit

İBRAHİM TOKGÖZ KİMDİR?



1982 yılında savaş sanatlarına başlamış olan Tokgöz, uzun yıllar Full Contact Karate, kickboks, Muay Thai ve Filipin savaş sanatı Escrima ile ilgilenmiş. 1986 yılında siyah kemer takmaya hak kazanan sporcu, uluslararası turnuvalarda ülkemizi başarıyla temsil etmiş. 1992 yılında Almanya, Hamburg'da düzenlenen Avrupa Kickboks Şampiyonası'nda 71 kg'de Avrupa üçüncüsü olmuş. 1996 yılında profesyonel işi gereği İsrail'de katıldığı eğitim programında Krav Maga sistemiyle tanışmış ve 2000 yılında Grand Master Avi Avisadon'dan İsral ve Türkiye'de özel dersler alarak Krav Magen çalışmalarına devam etmiş. 2009 yılındaysa kendisine İsrail Krav Magen Derneğinin Türkiye Temsilciliği görevi verilmiş. 2017'de siyah kemer 3. Dan seviyesine yükselmiş. Tokgöz, Krav Magen'de Türkiye ve Avrupa'da bu dereceye yükselen ilk ve tek kişi. Aynı zamanda İsrail Wingate Enstitüsü (The Academic College at Wingate) "Eğitmen" sertifikasına sahip.



nasıl davranması gerektiğini öğrenir. Ayrıca kadınlarda kendini koruma ve savaşma ruhu oluşturularak, ihtiyaç olduğu anda hem fiziksel hem de zihinsel olarak tehdide yanıt vermesi sağlanır. Hayata kast, kapkaç, cinsel saldırı ve benzeri durumlara karşı önleme taktikleri, zeminde mücadele ve bir silaha karşı savunma gibi teknikler öğretilir" diyor. "En önemlisi de kadınlar, kötü durum senaryolarında şok ve panik halinde kendilerini ayakta ve yerde nasıl savunmaları gerektiğini öğrenir."

Şiddet her zaman son çare olmalı ancak acı gerçek, şiddete karşı olmanın şiddet mağduru olmanıza engel teşkil etmeyeceği. Hem gerçek bir güç antrenmanı yapmak hem de kendinizi savunmayı öğrenmek istiyorsanız, Krav Magen'i denemenizi tavsiye ediyoruz.

İstanbul Beyoğlu, Bahçeşehir, Beylikdüzü, Ataşehir ve Kartal olmak üzere beş noktada eğitim veriliyor. Daha fazla bilgi için www.kravmagentr.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

ve pratik tekniklerden oluşur."

Krav Magen'in belki de en güzel yanı bu; her yaştaki ve fiziksel özellikteki kadın ve erkek bu teknikleri rahatlıkla uygulayabiliyor. Peki Krav Magen'in diğer savunma sporlarından farkı ne? "Diğer savaş sanatlarıyla arasındaki en belirgin fark, hiçbir kuralın olmaması. Asıl amaç, saldırganı mümkün olduğunca çabuk etkisiz hale getirmek. Üstelik kesici alet, sopa, ateşli silah ve benzeri her türlü saldırıya karşı gerçekçi ve pratik çözümler sağlar" diyor Tokgöz. "Krav Magen hiçbir kurala sahip olmadığı için müsabakası da yok. Krav Magen'de birincilik madalyasını, karşılaştığınız tatsız bir olaydan sonra eve sağ salim vardığınızda alırsınız."

Krav Magen'in teknikleri vücudun doğal hareketlerine dayanıyor. Bu sayede basit, hızlı ve etkili olma hedefleniyor. Tokgöz "Krav Magen kişinin doğal reflekslerini eğitmeye ve geliştirmeye yönelik bir sanattır" diyor.

Yapılan araştırmalar, kişilerin ev dışında kendilerini güvende hissetmelerinin yaşam kaliteleri üzerinde ciddi bir etkisi olduğunu gösteriyor. Büyük şehirlerde, özellikle kadınlar günün herhangi bir saatinden ve çevrelerindeki insan sayısından bağımsız olarak kendilerini çok güvende hissetmiyor. Tokgöz bu noktada "Krav Magen eğitimleri, insan zihninin planlanması için temel unsurları, özgüveni ve cesareti destekliyor. Eğitim alanlar hayatlarının geri kalanında nasıl soğukkanlı kalınacağını ve hatta yeri geldiğinde kendini tutmayı öğrenir" diyor ve şöyle devam ediyor; "Krav Magen kendini savunma eğitimi, insan psikolojisiyle yakından ilgilidir. Bu eğitim, kişinin kendine güvenini ve cesaretini arttırdığı gibi, kişiler hayatları boyunca onlara yardımcı olacak soğukkanlılık, öz disiplin ve kendine hakim olma gibi birçok özellik kazanır."

Evet, Krav Magen zayıf, kilolu, uzun veya kısa boylu ve engelli kişiler dahil herkes tarafından uygulanabilecek basit bir sistem olabilir ancak bu durum, antrenmanların ve çalışmaların fiziksel anlamda kolay olduğu anlamına gelmiyor. Krav Magen'in tam anlamıyla bir güç antrenmanı olduğunu söylemek yanlış olmaz. Yumruk, tekme, diz, dirsek ve avuç içi darbelerinin hızlı ve güçlü şekilde uygulanması gerekliliği, nabzınızın gerçek anlamda yükseldiği antrenmanlar anlamına geliyor.

Tokgöz, kadınlara özel bir program da uyguladıklarından bahsediyor. "Kadınlara özel programda katılımcı tehlike işaretlerinin neler olduğunu, tehlike anında



FITNESS'a GERİ DÖNÜŞ

1. BÖLÜM



Kış aylarıyla birlikte yeme düzeni ve antrenman planı bozulmuş olabilir. Ünlülerin antrenörü Peter Mac'in sizin için hazırladığı üç adımlık plana göz atın.

Her sene oluyor; kış aylarının rehavetine, bir de yılbaşı telaşı ekleniyor ve düzen bozulabiliyor. Bazen fitness programınız suya düşebilir. Fakat düştüğünüz yerden kalkabileceğiniz fikrine kapılmayın. Ne kadar motive olursanız olun, kabul edelim ki çoğumuz bu durumda böyle hissediyoruz. Hemen uzun ve zorlu antrenman programlarına başlamamak çok önemli. Aslında en iyisi, bırakmadan önceki temponuzun sadece yüzde 50'sini hedeflemek.

Hatta en iyisi H&F'nin üç adımda geri dönüş planı. İngiltere'nin en başarılı antrenörlerinden biri olan Mac, TV sunucusu Rochelle Humes'un ikinci çocuğundan sonra tekrar fit olmasını sağlayan en önemli faktörlerinden biri. Aynı zamanda Reggie Yates, Marvin Humes, Katie Piper ve Lucy Watson'ın vücutlarının dönüşümünü sağlamış kişi. Yani kendisi, ne yaptığını çok iyi biliyor.

Ve 2018 de fit görünmek için sizin sınırlarını zorlamaktan çekinmiyor. Mac "Benim felsefem her egzersizi bir kez denemeniz. Eğer ilk seferinde başarısız olursanız, bu aslında iyi bir şey. Çünkü bu vücudunuzu optimum performansında zorladığınız anlamına geliyor."

Vücudunuzun en iyi haline ulaşmasına yardımcı olmak için H&F, Mac'le bir araya gelip size üç adımlık bir antrenman programı sunuyor. Mac "Her ay performansınızı test etmek için önceki aydan daha zorlu egzersiz programı uygulayacaksınız. Hem alt ve üst vücudunuzu hem de karın bölgenizdeki kasları güçlendireceksiniz. Bunu yaparken de sizin için uygun olup olmadığı konusunda endişelenmeyeceksiniz. Bu programlar herkes için kolaylıkla uygulanabilir. Önceki planlarınız bozulmuş olsa da bunları her yerde her zaman yapmaya başlayabilirsiniz. Spor salonuna bile gitmenize gerek yok. Çünkü çok basit ve etkililer."

Hâlâ bu ayki antrenman programını atlamak için bir bahaneniz kaldı mı? Biz de bahaneniz olmadığını düşünüyoruz. Şimdi üç adımlık planı hayata geçirme zamanı.



Rochelle Humes



TEMEL ADIMLAR

Kardiyo: Haftalık rutininize özellikle yokuş yukarı koşmayı ekleyin. Bacaklarınızı güçlendirmek, yağ yakmak ve fitness seviyenizi geliştirmek için harika. Aynı zamanda kardiyo ve direnç egzersizlerini dönüşümlü olarak uygulamanız faydalı olacak.

Yoga: Bir fitness programının çok önemli bir parçası, gerilmiş kasları uzatır ve antrenman sonrası yenilenmenizi sağlar. Böylece pazartesi günü egzersizi için enerjinizi toplayabilirsiniz.

Beslenme: Lütfen sağlıklı beslenmeyi unutmayın. Egzersizden önce muz tüketin çünkü muzda krampı önleyecek potasyum bulunur. Bir avuç badem (28gr) antrenman sonrası en iyi atıştırmalıktır. Protein açısından zengin olduğundan kaslarınızın iyileşmesine yardımcı olur.

PLAN

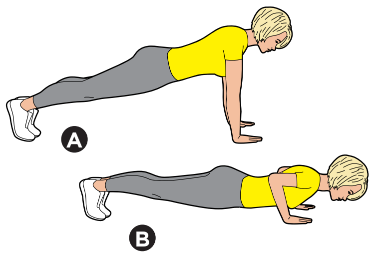
PAZARTESİ	Antrenman A
SALI	3K koşu (Dördüncü hafta 5K koşmak için kendinizi zorlayın).
ÇARŞAMBA	Dinlenme
PERŞEMBE	Antrenman B
CUMA	5 x yokuş yukarı koşu ardından Antrenman A
CUMARTESİ	Yoga
PAZAR	Dinlenme

ANTREMAN A

ÜST VÜCUT GÜÇLENDİRİCİ

Her egzersizi 10 kez tekrarlayın. Arada 30-60 saniye dinlenin. 4 set tamamlayın.

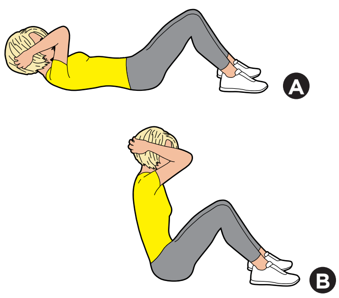
1



PUSH-UP

Omuzlarınızı, kollarınızı, sırtınızı ve core bölgenizi güçlendirmek için harika bir üst vücut egzersizidir.
Yüzünüz aşağıya bakacak şekilde, elleriniz kalça genişliğinde açık, omuzlarınızın hemen yanında avuçlarınızı yere koyun. Kollar düz pozisyonda sadece elleriniz ve ayak parmak uçlarınız yere değecek şekilde kollarınızı dirseklerden bükerek vücudunuzu yere yaklaştırın ve sonra tekrar kollarınız düz olacak şekilde gövdenizi yukarı doğru itin. Çok zorlanırsanız egzersizi dizlerinizi yere koyarak yapabilirsiniz.

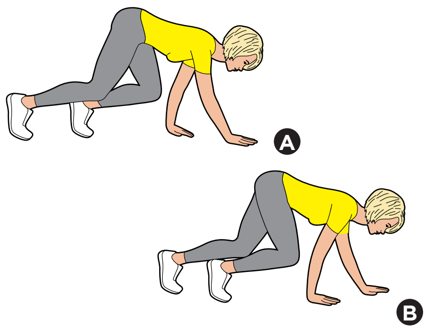
2



SIT-UP

Karın bölgesini güçlendirir ve sıkılaştırır.
Ayaklarınızı sıkıca yere basarak, dizleriniz bükülü şekilde sırt üstü yere uzanın. Ellerinizi başınızın arkasına koyun (A) ve çenenizi göğsünüzden uzaklaştırın. Üst gövdenizi göğsünüzden başlayarak dizlerinize kadar yaklaştırın (B). Sonra sırtınızı yavaşça yere bırakın.

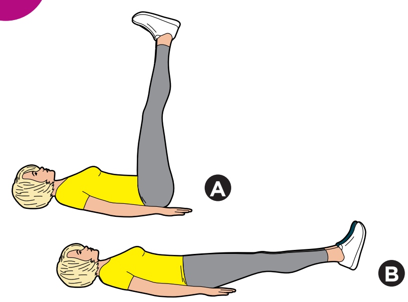
3



BEAR CRAWL

Karın bölgesini güçlendirip omurganızı stabil tutma yetinizi geliştirmenize yardımcı olur.
Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın ve esnekliğinize göre dizlerinizi bükmeden ellerinizi yere koyarak yürümeyi deneyin. (gerekirse dizlerinizi hafifçe bükebilirsiniz). Sonra dizlerinizi bükerek elleriniz önde ilerlemeye başlayın. (A ve B).

4



LEG RAISE

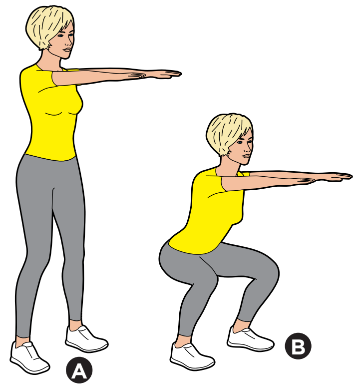
Üst vücut ve karın kaslarınızı güçlendirir.
Kollarınız yanda sırt üstü uzanın veya yapabilirseniz ellerinizi başınızın arkasına uzatıp masa veya sandalye ayağına tutunun (sırtınızda bir sorun varsa dizlerinizi hafifçe bükün). Bacaklarınızı kalçanızdan 90 derece kaldırın sonra yavaşça indirin ancak yere değmemelerine dikkat edin.

ANTREMAN B

ALT VÜCUT GÜÇLENDİRİCİ

Her egzersizi 10 kez tekrarlayın (plank'i 30 sn yapın). Her hareket arasında 30-60 saniye dinlenin. 4 set tamamlayın.

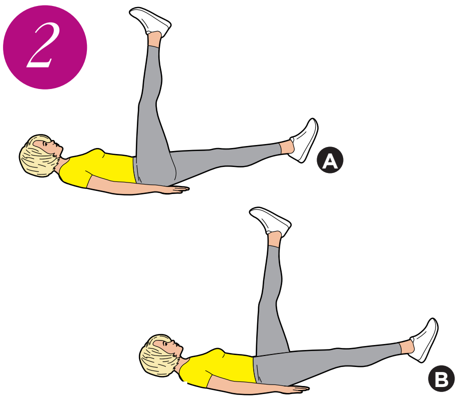
1



SQUAT

Tüm bacak kaslarını (quadriceps, hamstring, calves) güçlendirir. Eller omuz hizasında, ayaklar kalça genişliğinde açık ayakta durun (A). Dizlerinizi bükerek yavaşça kalçanızı oturmuş gibi geriye doğru itin. Karın bölgenizi sıkarak ve göğsünüzü dik tutarak, üst bacaklarınız kalçanıza paralel olana kadar indirin (B). 2 sn durun ve sonra yükselirken kalçanızı öne doğru itin.

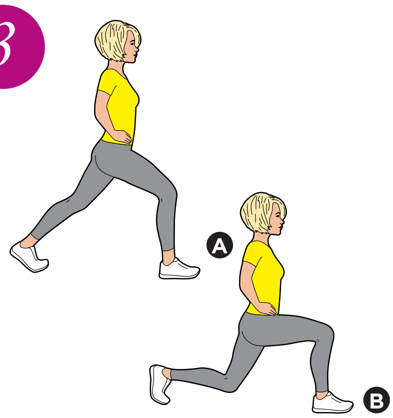
2



SCISSORS ABS

Karın ve bacak kaslarını güçlendirir, hamstring ve kalça kaslarını esnetir. Kollarınız yanda sırt üstü yere yatın veya yapabilirseniz ellerinizi başınızın arkasına uzatıp masa veya sandalye ayağına tutunun. Bacaklarınızı uzatın. Dizler ve topuklar bir arada (sırtınız da bir sorun varsa hafifçe dizlerinizi bükün) bir bacağınızı kalçanızdan yukarıya kaldırırken diğer bacak düz ve yere (değmeden) yakın durmalı. Sonra bacak değiştirerek hareketi tekrarlayın.

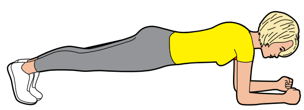
3



STATIC LUNGE

Bacak ve kalça kaslarınızı güçlendirir. Ellerinizi belinize koyun, ardından sağ ayağınızla bir adım ileri atın (A). Omuzlarınız geride, göğsünüz dik, sol dizinizin üstüne doğru yavaşça alçalın ama dizinizin yere değmemesine dikkat edin (B). 10 kez tekrar edin ve diğer bacağa geçin.

4



PLANK

Karın kaslarınızı güçlendirmek ve şekillendirmek için harika bir egzersizdir. Yere yüzüstü yatın. Vücudunuzun ağırlığı ayak parmaklarınıza ve ön kollarınıza vererek yerden yükselin. Bu arada omuzlarınızın, kalçalarınızın ve dizlerinizin aynı hizada olmasına dikkat edin. Alt karın kaslarınızı içeri çekin ve 30 sn bu pozisyonda durun. Egzersiz boyunca gözleriniz baş parmaklarınızda olsun.



GYM hedeflerinize sağlam bir giriş YAPIN

Zaman kazandıran bu ipuçlarıyla spor salonu üyeliğinizin her saniyesinden verim alabilmeniz mümkün.



1. MAT ÜZERİNDE

Terlemeye hazır mısınız? Isınmadan başlamayı aklınızdan bile geçirmeyin. Araştırmalar gösteriyor ki, antrenman yapanların yüzde 24'ü antrenman öncesi ritüelini atlıyor ancak performansınızı en iyi seviyede tutmak için ısınmak şart. Bireysel antrenör ve Be:Fit kurucu ortağı Rachel Chatham, "İnsanlar, ısınma ve soğuma egzersizlerinin ne kadar önemli olduğunun farkında değiller. Her çalışmanıza dinamik esneme hareketleriyle, vücudunuzu yavaşça ısıtarak ve ritminizi yumuşak bir şekilde arttırarak başlayın." Bu yöntem, sizin esas vücut ısınızı arttırarak, zihin-kas iletişiminizi canlandırdığı gibi, eklemlerinizi esnetip, sizi antrenmana hazırlayacaktır. Lütfen her çalışma sonu esnemeyi unutmayın. Böylece sakatlanma riskiniz azalacaktır.

2. AĞIRLIK ANTRENMANI

Birden fazla kas grubunu aynı anda çalıştırarak zaman kazanın. Deadlift, front squat ve push press gibi bileşik egzersizleri yaparak, antrenman veriminizi arttırın. Reach Fitness London kurucusu ve güç-kondisyon antrenörü Richard Tidmarsh'a göre "Bu hareketler her bir kas grubunuzu çalıştırdığı için yağ yakmakla kalmayıp kas kütlenizi arttırır." Fakat bunlar teknik egzersizler olduğundan, her şeyi doğru yapabilmek adına bir uzman yardımı faydalı olacaktır.

3. MAKİNE ÜZERİNDE

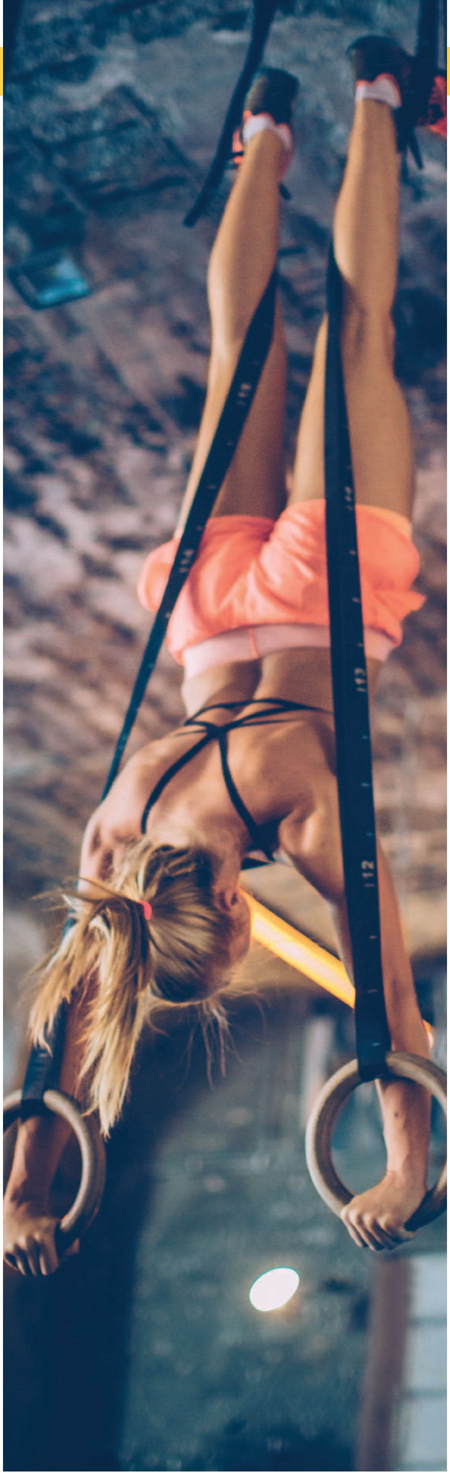
Leg press ve lat pulldown gibi aletler doğru formla egzersiz için harikadır ancak sadece tekrarlarla yetinirseniz çok sıkıcı olabilir. Bu nedenle biraz yaratıcılık, durumu daha verimli hale getirebilir. Antrenör ve biyosinerji beslenme uzmanı Kellie Barnett, "Süper set (bir kas grubunu çalıştıran bir egzersize farklı bir kas grubuyla devam etmek gibi) veya drop sets gibi (yüksek ağırlıkla setler yerine, daha azıyla sık tekrar) türleri deneyin." Son bir opsiyon da farklı kas gruplarını ardı ardına çalıştıran en az 4 alet bulup setleri tekrarlamak. Aslında buradaki temel olay, konfor alanınızdan çıkarak verimi arttırmak.

4. KARDİYO MAKİNESİ

Bantta yürüyerek vakit harcamayı çok mu seviyorsunuz? Kardiyo egzersizleri yapmak sizi oldukça iyi hissettirebilir ancak dayanıklılık için çalışmıyorsanız, günde 2 saat kardiyo, hedefiniz için en iyi yol olmayabilir. Chatham "Kürek veya bisikletle saatlerinizi harcamayı bırakın çünkü antrenman kapasitenizin sadece yüzde 50'sini çalıştırır. Bunun yerine interval sprints yaparak antrenman yoğunluğunuzu arttırın. Elbette bantta koşabilirsiniz ama neden ellerinizle kaya tırmanışı veya bantta en yavaş seviyede squat walk yapmıyorsunuz?" Yaratıcı olun, sonuçlar çok daha hızlı gelecektir.

5. GRUP DERSLERİ

Grup dersleri fitness için harikadır çünkü hem eğitmen tarafından yönlendirilir hem de rekabetçi ruhunuzu ortaya çıkarır. Ancak her grup çalışmasından, 'daha iyisini yapabilirdim' duygusuyla çıkıyorsanız yaklaşımınızı tekrar gözden geçirin. Psycle London Eğitmeni Kaya Cansfield, "Nasıl bir gün geçirirseniz geçirin, doğru bir ruh halinde olmanız gerekir. Yani derse motive olup, sürekliliğiniz varsa devam edin. Ama yeniyseniz grubun arka sıralarında olmanız iyi gelebilir. Öne çıkmak ilk günlerde gözünüzü korkutabilir." Yanlış yoğunlukta çalışmadığınızdan emin olabilmek için bir nabız ölçer işinizi görebilir. Her defasında eğitmenin direktiflerini iyi dinleyin çünkü hızlanmak yerine yavaşlıyorsanız veya tekrarları atlıyorsanız, tamamen kendinizi kandırıyor olabilirsiniz.



TEK BİR KAS GRUBUNU ÇALIŞTIRMAK YERİNE, BİRDEN FAZLASINI AYNI ANDA ÇALIŞTIRAN EGZERSİZLER ÖĞRENİN! DEADLIFT, FRONT SQUAT, PUSH PRESS GİBİ...

6. PT İLE BİRLİKTE

Forma girmek için PT ile çalışmayı mı düşünüyorsunuz? Harika. Verilere göre, bir uzman yardımı alanlar, antrenmanlardan maksimum performans elde ediyorlar. Bununla birlikte PT tecrübesinden daha iyi yararlanmak için bir planınız olsun. Chatham "PT'nizin yeteneklerinden en iyi fayda, her çalışma öncesinde belirleyeceğiniz hedefle (geçen haftaya göre ağırlığı arttırmak gibi) doğru orantılıdır." Dersten önce ısınmak, beraber geçireceğiniz vakti daha da verimli kullanmanızı sağlayacaktır.

7. SPOR SALONU KANTİNİ

Spor salonunda yaptığınız sıkı çalışmanın ardından sağlıksız şeyler tüketerek emeklerinizin boşa gitmediğinden emin olun. Hemen cips veya çikolataya uzanmadan önce, vücudunuzun neye ihtiyacı olduğuna odaklanın. Chatham "Vücudunuzu tekrar şarj edebilmek için doğru beslenme çok önemlidir. Egzersiz sonrası bir porsiyon protein ve karbonhidrat karışımı, en doğru seçenektir. Mesela ben sabahları egzersizden sonra çavdar ekmeğiyle yumurta ve avokado tüketiyorum. Diğer alternatifler meyveli yoğurt veya tavuklu sandviç olabilir." Özellikle fazla şeker içeren shake ve karışımlar yerine, suyun susuzluğunuzu gidermenin en iyi yolu olduğu da unutulmamalıdır.

8. YOĞUN SAATLER

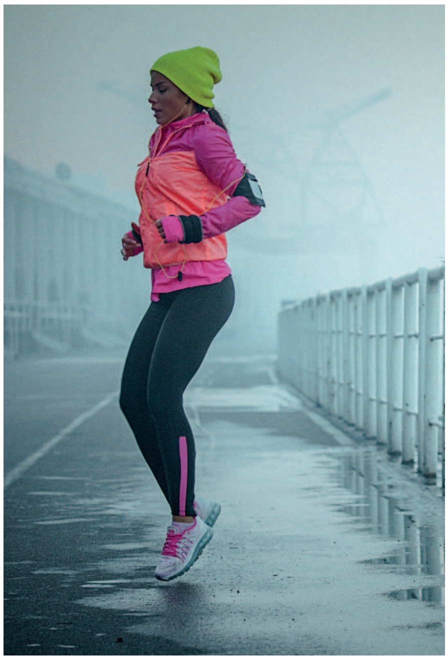
Sıra beklemeye dayanamıyor musunuz? Yoğun saatlerde aletler için uzun sıralar oluşabilir. Vakit kaybetmemek için o günkü programı tek bir istasyonda bitirmeyi deneyebilirsiniz. Fitness uzmanı Chris Magee, "Birçok işe yarayan tek bir alet kullanırsanız sıra beklemenize gerek kalmayacak. Böylelikle farklı istasyonlar arasında kaybedebileceğiniz zaman size fazladan çalışma süresi olarak geri dönecek. Ayrıca aletlerden biri meşgulse farklı yollar deneyebilirsiniz. Örnek olarak leg-press yerine serbest ağırlıklarla dumbbell-squat yapabilirsiniz.



KIŞ AYLARINDA KOŞMAYA DEVAM!

Bugünlerde evde kış uykusuna yatmayın. Koşmaya devam etmek için olimpik koşucu Eilish McColgan'ın tavsiyelerine kulak verin.

Rüzgâr, yağmur ve kar. Konu koşu olduğunda, kış mevsimi o kadar da çekici değildir ancak karanlık ve soğuk olduğunda dışarıda antrenman yapmak, düşündüğünüzden çok daha yararlı. Soğuk havada antrenman vücudunuz için iyidir. Yapılan araştırmalar, daha soğuk havalarda yapılan egzersizlerin, sadece fitness düzeylerini yükseltmekle kalmayıp aynı zamanda zihinsel sağlık ve daha iyi uyku gibi tahmin edilmeyen faydalar da sağlayabileceğini gösteriyor. İlkbahara formda bir koşucu olarak girebilmek için, orta mesafe koşucusu ve iki kez olimpiyatlara katılmış olan Eilish McColgan şu anda programınıza devam etmenin çok önemli olduğunu belirtiyor. "Kış, işleri değiştirmek ve dayanıklılık temeli oluşturmak için harika bir zaman. Bu dönem benim dayanıklılık evrem, ki bu süre boyunca birkaç 10K yarışı hedefim var. Rekabet etmekten hoşlanırım çünkü eğer baharda yarışıyorsanız, aniden bu rekabetçi ruhu bulma telaşı, sisteminizi şoka uğratabilir. Biraz odaklanmam, hızlı koşmaya ve aktif kalmama yardım ediyor." Bu kış olimpik koşucular gibi antrenman yapın ve McColgan'ın en soğuk havada bile koşmanızı sağlayacak ipuçlarını kullanarak ilkbahara hazırlanın.



1 *DOĞRU EKİPMANA SAHİP OLUN*

"İhtiyacınız olan şeyler, iyi bir çift ayakkabı, su geçirmez çorap, bir üst giyim ve işte hazırsınız. Bununla birlikte bir rüzgârlık ve eldiven iyi bir yatırımdır ve yolların yakınında koşuyorsanız, reflektör kiti iyi bir fikirdir. Yeni antrenman malzemeleri satın alarak, kışın motivasyonunuzu korumak için gereken ekstra gücü elde edebilirsiniz. İyi görünün, iyi hissedin."

2 *GELİŞİMİNİZİ TAKİP EDİN*

"Bir antrenman günlüğü tutmayı çok seviyorum. Bana her hafta kaydettiğim gelişimi görme imkânı veriyor. Kışın koşmaya devam etmenin kolay bir yolu, gelişiminizi Polar Flow (flow.polar.com) gibi bir uygulama ile kaydetmek. Bu şekilde antrenmanınız hakkında bir kayda sahip olursunuz ve ilerlemenizi bir koşucu olarak izleyebilirsiniz. Ayrıca hava ne olursa olsun hedeflerinize devam etmeniz için motive olursunuz."

3 *KOŞU ARKADAŞI EDİNİN*

"Soğuk kış aylarında motive kalmak için en iyi yol, sizinle birlikte koşan bir arkadaş bulmaktır. Bir koşu planı hazırlama konusunda endişeleriniz varsa veya bir koşu kulübüne dahil olmak sizi korkutuyorsa size eşlik edecek bir veya iki yakın arkadaş bulun. Bir koşu için başkasıyla temasta olduğunuzu bilmek size görev bilinci aşılar. Onları yarı yolda bırakmak istemezsiniz. Ayrıca beraber koşmak son derece eğlenceli ve heyecan vericidir."

FAVORİ KIŞ ANTRENMAN PROGRAMIM

Parkur antrenmanı
McColgan, hedeflerine ulaşmak için her salı koşu parkurunda çalışıyor. "Tur zamanını bilince, fitness seviyemi daha iyi görüyorum" diyor.

Koşu bandı seansı
Perşembe koşu bandı günü olduğunu söyleyen McColgan, "Koşu bandı üzerinde tempo programı yapıyorum. Bu sayede hava koşullarından bağımsız olarak belirli bir kalp atış hızında kalabiliyorum ve hızı ayarlayabiliyorum" diyor.

Fartlek runs
Fartlek runs (hız denemeleri) programın bir parçası. "Cumartesi günleri patika üzerinde fartlek seansları yaparım," diyor. "Genellikle yolda koşmam. Ben her zaman koşu bandı, patika ya da koşu parkurunda koşarım."

Dinlenme günleri
Dinlenmek de önemlidir. "Haftada toplam 65 km koşmaya odaklanırım ancak cuma, her zaman benim tatil günümdür." diyor McColgan.

Çapraz antrenman
McColgan günde bir kez koşuyor, daha sonra akşamları bisiklet sürüyor veya çapraz antrenman yapıyor. "Günde iki kere koştuğum zamanlarda çok sık sakatlanıyordum." diyor.

4 *BİR YARIŞA KATILIN*

"Sizi, hedefinize doğru götürmesi için ajandanıza bir şeyler kaydetmek son derece yararlıdır. Eğer maceraperest bir ruha sahipseniz, 10K veya hatta yarı maraton koşmayı deneyebilirsiniz. Hava, istediğiniz kadar iyi olmadığında dahi rekabetçi bir yarışa katılacağınız için antrenman yapma konusunda daha istekli olursunuz."

5 *BİR AKILLI SAAT SATIN ALIN*

"Motivasyonunuzu artırmak için bir GPS saati satın alın. Polar M430 (polar.com) antrenmanınızı izlemenize yardımcı olacaktır. Ne kadar koştuğunuzu ve ne kadar hızlı olduğunuzu bilmek her zaman yararlıdır. Her seferinde koşu zamanınızın iyileştiğini görmek heyecan verici olacaktır ve böylece gelişiminizi rahatlıkla takip edebilirsiniz."

6 *FAZLADAN HAREKET EKLEYİN*

"'Biraz core stability egzersizi yapın ve bir Spin sınıfına katılın. Ayrıca yüzme veya fonksiyonel egzersizler yaparak çapraz antrenman yapın. Çapraz antrenman, programınıza çeşitlilik katacak ve fitness seviyenizi arttırarak koşunuza fayda sağlayacak. Ayrıca fitness seviyenizin genel anlamda yükselmesi sakatlanma riskinizi de azaltacaktır."

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

H&F Ödülleri 2017

Health&Fitness Türkiye olarak 2017 yılına damga vuran marka ve ürünleri ödülle taçlandırdık.
İşte Health&Fitness Türkiye 2017 Ödülleri'nin kazananları...

California WALNUTS

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Life Fitness

REVIGEN
SCIENCE FOR HAIR

G-SHOCK

HERBALIFE NUTRITION

SKECHERS

SUSTENIUM
ENERJİNİ YÜKLE

URTEKRAM
Always organic

HONDA
The Power of Dreams

POWER SOUPING
mfb

rafinera

ZADE VITAL
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

YILIN CİLT BAKIM MARKASI - Bioderma



YILIN CİLT BAKIM MARKASI - Bioderma



Hikayemiz 1977'de başladı. Medikal biyolojide uzmanlaşmış bir eczacı, Jean-Noel THOREL, biyodermatolojiye yeni bir bakış açısı getirerek BIODERMA'yı kurdu.

Araştırmalarla desteklenmiş, en iyi biyoloji ve dermatoloji uzmanları tarafından geliştirilmiş benzersiz yaklaşımımız, öncü bir fikirle kurulmuştur:
"Cildi tedavi etmek yerine, ona kendi biyolojisi ile uyum içerisinde yaşamayı öğretmek."

Bioderma'nın yaklaşımı, direkt olarak cildin doğal işleyişinden ilham aldı. Bu sayede cilt problemleri cildin kendisinden ilham alınarak çözüldü. Bioderma ürünleri cildin işleyişine saygı duyarak, cildin doğal biyolojik mekanizmalarını, bileşenleri aracılığı ile yeniden kurar ve cildin kalıcı bir şekilde, tamamen sağlığına kavuşmasını hedefler.

50'yi aşkın uluslararası patentiyle, benzersiz bir yaklaşım sunan Bioderma, dermatologlar tarafından reçetelendirilen, eczacıların tavsiye ettiği ve dünya çapındaki tüketicileri tarafından takdir edilen ürünler geliştirmektedir. Bioderma, dünyanın önde gelen dermakozmetik markaları arasında "Biyolojiden güç alan dermatoloji" ilkesiyle kalplerde yer etmiş bir markadır.

1970'lerden beri sektöründe öncü konumdaki Bioderma, biyolojiden güç alan dermatoloji misyonuyla benzersiz bir uzmanlık elde etmiştir. Bu bilimsel yaklaşım, cildin biyolojik mekanizmalarına ilişkin bilgiden hareketle, cildin kendisinin ilham verdiği ürünlerin formüle edilmesini sağlar.

Cildin işleyişine saygı ilkesine dayalı olarak, Bioderma ürünleri, bileşenleri sayesinde cildin doğal biyolojik mekanizmalarını taklit eder. Bioderma, daha iyi tolerans sağlayabilmek için ciltte doğal olarak bulunan molekülleri kullanır ve en saf aktif bileşenleri seçer. Cilt bozukluklarına bağlı olarak, Bioderma ürünleri cildin doğal süreçlerini korur ve onarır.

Bioderma, tüm cilt tipleri ve cilt problemleri için mükemmel etkinliği ve daha iyi toleransı bir araya getirmeye odaklanmıştır. Dermatolojik güvenlik ilkeleri doğrultusunda, Bioderma ürünleri sınırlı

sayıda bileşen ve optimal dozda aktif bileşen içerir.

Tüm Bioderma ürünleri, biyologlar ve dermatologlardan oluşan bir ekiple formüle edilir. Bioderma, cilt problemlerinin kaynağı ve sonuçları üzerine, biyolojiden ilham alan 50'yi aşkın patente sahiptir.

BIODERMA DAİMA İLKLERE İMZA ATMIŞTIR.
Bioderma Laboratuvarı, sahip olduğu vizyon doğrultusunda, dermatolojik gelişmelere mükemmel yenilikler getiriyor.

BIODERMA'NIN YENİLİKLERİ

Sensibio H2O -1995
İlk temizleyici misel su
Yağ asitleri ve sabun içermeden, cildin biyolojik dengesine saygılı, sağlıklı ve derinlemesine temizlik.
H2O, günümüzde Bioderma'nın kült ürünüdür: Dünya çapında her 2 saniyede 1 adet tercih ediliyor.

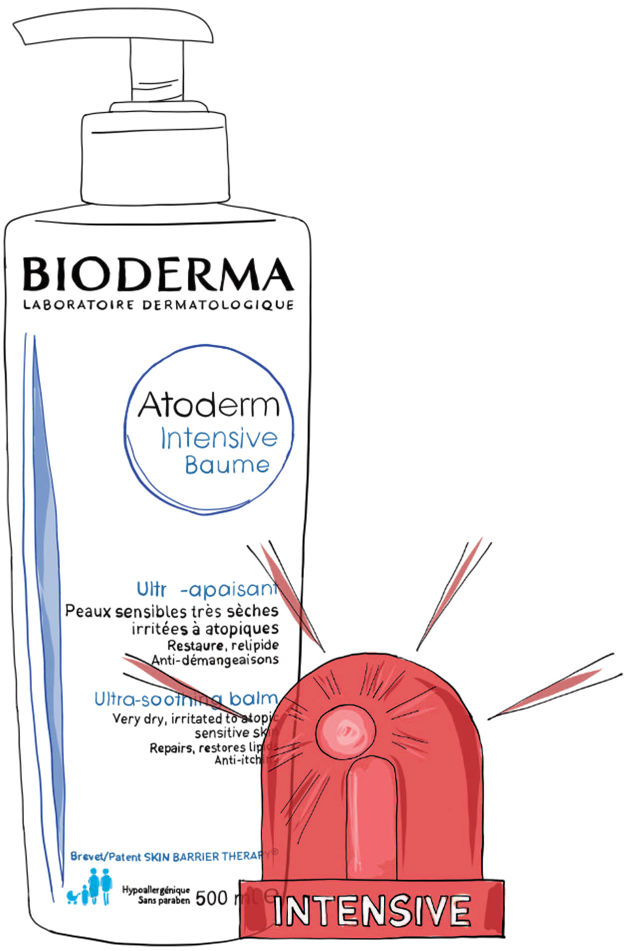
Nodé Fluid – 1977
İlk deterjan içermeyen şampuan
Saç foliküllerinin ve yapısının fizyolojik dengesine saygı duyar.

Photoderm MAX Spray – 2002
Hücresel Bioprotection™ Patenti içerir.
Güneş korumasının bir adım öteye taşır, hücreden başlayan koruma sağlar.

Hydrabio Serum – 2005
Aquagenium™ Patenti içerir.
Cilde kendini nemlendirmeyi öğretir.

Sébium Global – 2012
Bakuchiol + Fluidactiv™ Patenti içerir.
Sağlıklı cilttekine yakın bir yağ dengesi oluşturur.

Atoderm Intensive Balm – 2014
Skin Barrier Therapy™ içerir.
Cilt bariyerinin onarımına yardımcı olur ve alerjenlerin cilde nüfus etmesini sınırlar.





BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

YILIN NEMLENDİRİCİ SERİSİ

Bioderma Atoderm Serisi

Kuru cildinizin vazgeçilmez koruyucusu: Atoderm

Atoderm serisi, Bioderma'nın uzmanlığı sayesinde ciltteki her türlü kuruluk problemine karşı çözüm sunuyor.

Özellikle kış aylarının gelişiyle birlikte cilt her zamankinden daha hassas ve nemsiz olur. Cildin kendi nemini sağlayamadığı durumlarda, cilt bariyeri kırılganlaşmaya ve bunu oluşturan yapı taşları da azalmaya başlar.

Çoğu zaman kuru bir cilt ile nemsiz olan bir cilt karıştırılır. Halbuki kuru cilt yapısaldır ancak kontrol altına alınabilir. Nemsizlik ise her cilt tipinde görülebilen geçici bir durumdur. Nemsizlik bölgesel ve dönemseldir. Kuruluğun, nemsizlikten en büyük farkı tüm cilt yüzeyinde görülmesi ve sürekli olmasıdır. Nemsiz bir cildin belirtilerinde gerginlik hissi ve pullanma görülürken, kuru bir ciltte, pullanma, kızarıklık ve kaşıntı hissi meydana gelir. Bununla beraber, nemsiz bir ciltte sadece nem eksikliği görülürken kuru bir cilt, yoğun nem kaybı yaşar ve cildin koruyucu bariyeri zarar görmüş olur. Bu yüzden kuru, çok kuru ve yoğun cilt kuruluğuna sahip ciltler sağlıklı ciltlere kıyasla daha hassas ve narin olur. Böyle dönemlerde, cilt zayıflar ve dış etkenlerin nüfuzuna açık hale gelir.

Atoderm serisi, kuru, çok kuru ve yoğun cilt kuruluğuna sahip ciltler için kuruluğun şiddetine göre geliştirilmiş olan birbirinden farklı ürünler ile cildi korumaya, beslemeye ve nemlendirmeye yardımcı olur.



Bioderma Atoderm Cream

Besleyici ve yeniden yapılandırıcı bileşenleri sayesinde cildin yatıştırılmasına ve nemlendirilmesine yardımcı olur. İçeriğindeki zengin ve onarıcı aktif ajanlar ile Skin Protect TM kompleksi sayesinde cildin onarılmasına destek olurken cildi dış etkenlere karşı korur. Formülündeki gliserin ve vazelin sayesinde kış aylarının yıpratıcı etkisine karşı cildin kaybettiği nemi yeniden kazanmasına destek olur.



Bioderma Atoderm Intensive Balm

Son yıllarda artan yoğun cilt kuruluğu problemi ciltte gerginlik, pullanma ve şiddetli kaşıntı gibi rahatsızlık hissi yaratabilir.

Bioderma, Atoderm Intensive Balm ile yoğun cilt kuruluğuna sahip hassas ciltler için etkili günlük bakım sağlar.

Formülündeki özel Skin Barrier TherapyTM patenti sayesinde yoğun cilt kuruluğu sebebiyle ciltte oluşan kızarıklık, gerginlik ve kaşıntı hissinin giderilmesine yardımcı olan bakım kremi Atoderm Intensive Balm, cildi derinlemesine nemlendirir ve dış etkenlere karşı korur. Bununla beraber, cildin koruyucu bariyerinin onarılmasına yardımcı olurken, içeriğindeki kanola ve ayçiçek yağları sayesinde cildi besler.

Yoğun dokusu sayesinde cilt tarafından kolayca emilen Atoderm Intensive Balm, ciltte yağlı ve yapışkan bir his bırakmaz. Bebek, çocuk ve yetişkinlerin kullanımına uygundur.

Yoğun cilt kuruluğu probleminde iyi bir nemlendirici kullanımının yanı sıra doğru bir temizleme ürünün tercih edilmesi de oldukça önemlidir.

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017





Bioderma Atoderm Shower Oil

Atoderm serisinin vazgeçilmez ürünlerinden biri olan Atoderm Shower Oil, kremsi ve kuru yağ dokusu sayesinde cildi 24 saat nemlendirirken, duş esnasında cildi arındırır ve gün boyu devam eden bir konfor sağlar. Bioderma Laboratuvarları tarafından geliştirilen Skin Barrier Therapy™ patenti sayesinde cildi derinlemesine nemlendirir, kaşıntı ve gerginlik hissinin giderilmesine yardımcı olur, cildin dış etkenlere karşı korunmasına destek olur. Yüksek cilt ve göz toleransına sahip olan Atoderm Shower Oil, paraben, sabun ve renklendirici içermemektedir.



Bioderma Atoderm Intensive Foaming Gel

Bioderma, yoğun cilt kuruluğuna sahip ciltler için zengin içerikli yatıştırıcı ve temizleyici Atoderm Intensive Foaming Gel'i geliştirdi. Formülündeki Skin Barrier Therapy TM patenti sayesinde yoğun cilt kuruluğuna sebep olan dış etkenlerin ciltte tutunmasını ve çoğalmasını önlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda yoğun cilt kuruluğu sebebiyle ciltte oluşan rahatsızlık hissinin yatıştırılmasına destek olurken cildin güçlenmesine ve derinlemesine nemlendirilmesine de yardımcı olur. Yoğun cilt kuruluğuna sahip kişiler, en çok kaşıntı hissinden rahatlık olurlar; Atoderm Intensive Foaming Gel, özel patenti sayesinde kaşıntı hissinin giderilmesini yardımcı olur. Parfüm ve paraben içermeyen temizleme jeli, çok hoş ve hafif bir kokuya sahiptir.

Atoderm SOS Spray

Kuru ciltlerde sıklıkla karşılaşılan kaşıntı problemine yönelik olarak Bioderma Laboratuvarları, Atoderm serisinde yepyeni bir ürünü piyasaya sundu. Atoderm SOS Spray, cilt yapısı, iç ve dış etkenler gibi farklı sebeplerle oluşan kaşıntı hissini 60 saniye gibi kısa bir sürede geçiriyor ve 6 saat boyunca devam eden etki sunar!

Kaşıntıya karşı anında etkili nemlendirici Atoderm SOS Spray, çeşitli sebeplerle ciltte görülen kaşıntı hissini ve kızarıklığı giderir, cildi rahatlatır ve nemlendirir. Kaşınan bölgeye uygulanan ürün 60 saniye içerisinde yatıştırıcı etki sağlarken, 6 saat boyunca etkisini koruyarak kaşıntıyı önler. Formülünde yer alan Skin ReliefTM Teknolojisi ile kaşıntıyı yatıştırırken ve cildin koruyucu bariyerinin yeniden yapılandırılmasını sağlar.



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Güneşe karşı ciltte hücreden başlayan koruma!

YILIN GÜNEŞE KARŞI KORUMA SERİSİ
Bioderma Photoderm Serisi

Güneş, size pozitif bir enerji verdiği gibi cildinize zarar da verebilir. Bioderma, her cilt tipine uygun çözümler sunan Photoderm serisi ile "Yılın Güneş Koruma Serisi" ödülünün sahibi oldu.

Photoderm serisi, Bioderma'nın güneşin zararlı etkisine karşı geliştirmiş olduğu bir seri.

Her cilt tipinin farklı bir güneş korumasına ihtiyacı olduğunun bilincindeki Bioderma, Photoderm Serisi sayesinde bu ihtiyaçlara cevap verebiliyor. Photoderm Serisi, maksimum koruma, spesifik koruma, sağlıklı bronzluk ve güneş sonrası ürünleri ile her cilt tipine özel etkili çözümler sunuyor.

Güneş ışınları, cilt üzerinde oldukça agresif bir etkiye sahiptir ve cilt hücrelerine saldırır. Cilt güçsüzleşir ve kendini koruma kabiliyeti azalır. Bundan dolayı, cildin doğal savunma mekanizmasının harekete geçirilmesi ve doğal koruma faktörlerinden yararlanır hale getirmesi gerektiği bilincinde olan Bioderma Laboratuvarları, güneşin zararlı etkilerine karşı cildin doğal savunma mekanizmasını harekete geçirilmesini sağlayan Hücresel Bioprotection patentini geliştirdi.

Hücresel Bioprotection patenti, güneşin zararlı etkilerine karşı doğal savunma mekanizmasının harekete geçirilmesini sağlamasıyla dikkat çekiyor. UVA/UVB karşıtı etki, güneş ışınlarının anlık etkilerine karşı koruma sağlıyor ve cilt kalıcı olarak güneşe karşı daha dayanıklı hale geliyor.



Bioderma Photoderm Max Aquafluid

Bioderma, Photoderm Max Aquafluid ile çok yüksek güneş korumasının ultra hafif dokuyla ve hızlı emilimle birleşiminin en iyi örneğini sunuyor.

Tüm cilt tiplerinin kullanımı için uygun olan yüksek koruma faktörlü güneş kremi Photoderm Max Aquafluid SPF 50+, Hücresel Bioprotection patenti özelliği ile %99,8 DNA koruması sağlıyor.

Su bazlı yapısıyla yağlı bir his bırakmayan, kolaylıkla uygulanan Photoderm Max Aquafluid SPF 50+, cildinizi güneşin zararlı ışınlarına karşı korumanın yanı sıra, gün boyu ipeksi bir yumuşaklıkla cildinizin güneş kaynaklı erken yaşlanmanın engellenmesine yardımcı oluyor.

Photoderm Max Aquafluid renksiz, light ve golden olmak üzere üç farklı renk seçeneği ile ciltte kapatıcı etki de yaratıyor. Tüm cilt tipleri için uygun olan yüksek koruma faktörlü Max Aquafluid SPF 50+ içeriğindeki pudralar ile matlaştırıcı özelliğe de sahip.

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017



Bioderma, Photoderm Spesifik serisinde yer alan ürünlerle cildin ihtiyacına yönelik güneş korumasını mümkün kılıyor. Cilt problemlerine yönelik güneş ürünü seçiminin önemine dikkat çeken marka, yaz aylarında alerji, kızarıklık ve leke sorunu yaşayan ciltlere yönelik spesifik ürünleriyle, cildi güneşe karşı korurken aynı zamanda cilt problemlerine karşı da savaşıyor.

Bioderma Photoderm SPOT

Leke sorunu yaşayan ve leke riski taşıyan ciltler için geliştirilen güneş koruyucu Photoderm SPOT, içeriğindeki Glabridin sayesinde leke oluşumuna neden olan temel faktörün baskılanmasına destek oluyor.

Bioderma, birçok farklı cilt tipine uygun iyileştirici çözümler sunabilmesiyle, Health&Fitness Ödülleri 2017'de ipi göğüsleyen marka oluyor.

Bioderma Photoderm Nude Touch SPF 50+

Seride aynı zamanda Bioderma'nın karma ve yağlı cildin yaşadığı sorunlardan ilham alarak geliştirdiği Photoderm Nude Touch SPF 50+ güneş koruyucu da yer alıyor. Sadece Photoderm Nude Touch SPF 50+ ürününde bulunan sıvıdan pudraya dönüşüm teknolojisi ile mat bir görünüm ve kadifemsi bir his veriyor. Natural, light ve golden olmak üzere 3 farklı renk tonu ile kullanıcıların beğenisine sunulan Photoderm Nude Touch SPF 50+, yüksek kapatıcı özelliği ile ciltte doğal bir görünüm yakalıyor.

Matlaştırıcı pudralar ve parlama karşıtı içeriğiyle 8 saate kadar yağ kontrolü sağlıyor, mineral pigmentler sayesinde ise doğal bir cilt görünümü yaratan ürün, 21 günde cilt kusurlarını azaltıyor.

Fluidactiv pantenti ise; cildin kalıcı olarak çok daha net ve pürüzsüz bir hale gelmesini sağlıyor. Ciltteki yağın yapısını ve doğal koruyucu fonksiyonlarını yeniden düzenler ve cilt pürüzlerinin yeniden oluşumunu kalıcı olarak engelliyor.



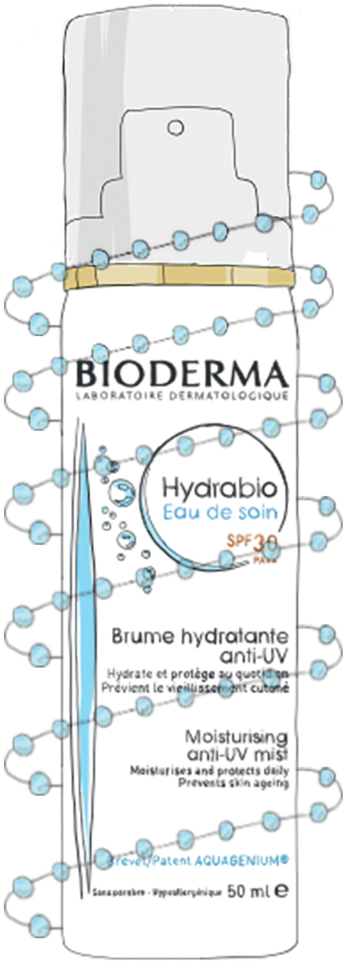
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Suyun gücünden gelen devrim

Tek ürün, dört özellik, kolay kullanım; kısacası Bioderma Hydrabio Eau de Soin SPF 30, Yılın Pratik Bakım Ürünü olmak için her özelliğe sahip.

YILIN PRATİK BAKIM ÜRÜNÜ

Bioderma Hydrabio Eau de Soin SPF 30



Hydrabio serisi Bioderma'nın nemsiz ve hassas ciltler için geliştirmiş olduğu bir seri.

Peki nemsiz bir cilt nasıl tanımlanabilir?
İlk olarak, nemsizlik geçici bir durumdur, bölgesel ve dönemseldir. Tüm cilt tiplerinde dönemsel olarak nemsizlik görülebilir. Çok yağlı bir cilt de çok hassas bir cilt de dönemsel olarak nemsizlikten etkilenebilir.

Nemsiz bir cildin belirtilerinde gerginlik hissi, kuruluk ve bazı durumlarda da çok hafif pullanma görülebilir. Bioderma Laboratuvarları, nemsizlik problemine karşı özel olarak Aquagenium patentini geliştirmiş. Bu patent, Hydrabio serisinde yer alan tüm ürünlerde bulunuyor ve cildin nemlendirme sürecini destekliyor. Derinlemesine nemlendirme için cildin ihtiyacı olan nemlendirme kapasitesini artırmaya yardımcı oluyor ve cildin doğal nemlendirme mekanizmasını harekete geçirmeyi hedefliyor. Suyun gücünden gelen devrim olarak anılan Hydrabio Eau de Soin SPF 30+; nemlendirme, güneş koruması, anti-oksidan kompleks ve makyaj sabitleme olmak üzere 4 etkiyi dünyada ilk kez bir arada sunuyor. Derinlemesine nemlendiren ilk koruyucu su Hydrabio Eau de Soin SPF 30, derinlemesine nemlendirmesinin yanı sıra, cildi günlük olarak UV ışınlarına karşı koruyarak güçlü anti-aging bakım yapıyor. Makyaj sabitleme ürünü olarak da kullanılan Hydrabio Eau de Soin, günün her saatinde kullanılabiliyor ve ciltte yağlı bir his bırakmıyor.

Bununla beraber, sabah kullanılan bakım kreminin ya da güneş koruyucunun etkisinin uzun süre devam etmesine yardımcı oluyor. Cilde ışıltı verirken cildin doğal parlaklığına yeniden kavuşmasını ve canlılık kazanmasını hedefliyor. Anti-aging özelliği sayesinde cildi erken yaşlanmaya karşı koruyan Hydrabio Eau De Soin, SPF 30 koruma ile yüksek oranda güneş koruması sağlıyor.

Formülasyonunda, iki özel Bioderma patenti bulunduran Hydrabio Eau de Soin, Aquagenium patenti sayesinde içeriğindeki elma çekirdeği ekstresi ve Vitamin PP'yi birleştirerek ciltteki su sirkülasyonunu artırıyor. Hücresel Bioprotection patenti ise cildin UV ışınlarına karşı etkin bir şekilde korunmasına yardımcı oluyor. Bize de böylesine çok yönlü ve pratik bir ürünü Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Pratik Bakım Ürünü seçmek kalıyor.


Health &Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
Hydrabio
Eau de soin
SPF30
PA++
Brume hydratante
anti-UV
Hydrate et protège au quotidien
Prévient le vieillissement cutané
Moisturising
anti-UV mist
Moisturises and protects daily
Prevents skin ageing
Brevet/Patent AQUAGENIUM®
Sans paraben - Hypoallergénique 50 ml ℮
BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Makyaj geçici, cilt kalıcıdır

Sensibio H2O'nun Dünyada her 2 saniyede 1 adet tercih edilmesi tesadüf olamaz. Bu ürünün özelliklerini ve neden Yılın Makyaj Temizleme/Temizleyici Ürünü Ödülü'nü aldığını açıklıyoruz.



Misel suyun mucidi olan Bioderma, 1995 yılında dermatologlarla sürdürdüğü çalışmalar sonucunda en hassas ciltler dahil tüm ciltlerin kullanımına uygun olan ve eşsiz misel teknoloji ile Sensibio H2O'yu geliştirdi.

Dünyanın ilk misel suyu olan Sensibio H2O, cildin doğal yapısına en yakın olan bu dermatolojik su, hassasiyet yaratmadan cildi ve makyajı tek bir hamlede derinlemesine temizleyebilmesiyle ön plana çıkıyor.

Bioderma Sensibio H2O

Bütün dünyada milyonlarca kadının, makyaj sanatçılarının ve hatta ünlü modellerle Hollywood yıldızlarının dâhil favori cilt temizleyicisi olan Bioderma Sensibio H2O misel su, paraben, alkol, sabun, parfüm ve alerjen içermiyor ve durulama gerektirmiyor.

Dünyada her 2 saniyede 1 adet tercih edilen Sensibio H2O, dermatologlar ve eczaneler tarafından da 1 numaralı misel su olarak öneriliyor. Peki Sensibio H2O misel suyu bu kadar eşsiz kılan özellikleri neler?

İlk olarak, eşsiz biyomimetik temizleyici ajanı olarak seçilen gliserol esterleri, cilt hücre zarında bulunan fosfolipitlere olan yapısal benzerliği ile cilt ile tam olarak uyum sağlıyor. Gliserol esterleri iyonik değildir ve cilt için oldukça yumuşak bir dokuya sahiptir.

İkinci olarak, yüksek oranda saflaştırılmış farmasötik su ve fizyolojik pH 5,5 değeri sayesinde, Sensibio H2O cilt için uyumlu.

Son olarak, Sensibio H2O, içeriğinde bulunan ramnoz, mannitol, ksilitol ve fruktooligosakaridler aktif içerikleri ve salatalık ekstresi sayesinde yatıştırıcı etkiye de sahip.

Sensibio H2O ciltte herhangi bir irritasyon yaratmaması ve maksimum tolerans sağlaması amacıyla; içerisinde yalnızca 1 sürfaktan, 1 koruyucu içerik bulunmaktadır. Kullanılan tüm içerikler olması gerektiği dozda kullanılmıştır.

Sensibio H2O'nun bir diğer özelliğiyse hassas, toleranssız ve alerjik ciltler başta olmak üzere, en hassas ciltler dâhil tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun olması. Sadece yüz ve dudak değil, göz çevresi kullanımına da son derece uygun. Kontakt lens kullanıcıları da rahatlıkla kullanabilir.

Uygulama şekli ise oldukça kolay. Sadece makyaj değil, normal cilt temizliği için de kullanabileceğiniz bu ürünü yüz ve boyun bölgesine günde 1 veya 2 kez pamuk parçası yardımıyla kullanabilirsiniz. Sensibio H2O, sabahları cilde hijyenin yanı sıra ferahlık hissi de veriyor ve uygulama sonrası durulama gerektirmiyor. Durum böyle olunca, Bioderma'nın Sensibio H2O'su, Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Makyaj Temizleme/Temizleyici Ürünü Ödülü'nü alıyor.


BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
Visage & Yeux
Face & Eyes
Sensibio
H2O
Solution micellaire
démaquillante
Peaux sensibles - Nettoie et apaise
Sans rinçage - Sans paraben - Hypoallergénique
Make-up removing
micelle solution
Sensitive skin - Cleanses and soothes
Non-rinse - Paraben free - Hypoallergenic
DERMO-BREVETÉ/DERMO-PATENTED
500 ml ℮ 16.7 FL.OZ.



Cevizin yükselişi

California Walnuts, ceviz gibi doğal bir besin hakkında günümüzde yaptığı çalışmalarla ve yaptığı işte yarattığı farkındalıkla Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Atıştırmalığı Ödülü'nün sahibi oluyor.


Health & Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
California
WALNUTS

YILIN ATIŞTIRMALIĞI - California Walnuts

Geçmişi milattan önce 7000 yıllarına dayanıyor ve insanın varlığını bildiği en eski ağaç türlerinden biri. Romalılar cevizi Junglansregia veya "Jüpiter'in kraliyet palamudu" olarak adlandırmış. Uzak tarih kayıtlarında İngiliz cevizinin eski İran'dan geldiği ve orada sadece kraliyet ailesine özel olarak sunulduğu görülüyor. Belki de bu nedenle ceviz sıklıkla "İran Cevizi" olarak adlandırılıyor. Sonrasında ceviz; Asya ve Orta Doğu arasındaki İpek Yolu'yla daha geniş bir bölgeye yayılmış, uzak diyarlara uzanmış, deniz ticaretinin gelişmesiyle dünyanın farklı yerlerinde kendine yer bulmuş.

Bu noktadan bakınca Health&Fitness Ödülleri 2017 Yılın Atıştırmalığı Ödülü'nü California Walnuts'tan çok Doğa Ana'ya vermek kulağa daha mantıklı gelebilir ama H&F Türkiye olarak bu ödüllerin temelinde, yaptığı işte fark ve farkındalık yaratarak kendini ön plana çıkaran markaların yer aldığını hatırlatmakta fayda var.

California Walnuts Commission (CWC), tam da bahsettiğimiz gibi bir oluşum. 1987 yılında California Eyaleti'nde yetiştiricileri, işleme tesislerini ve ihracat piyasasını geliştirme faaliyetlerinde temsil etmek ve sağlık araştırmaları gerçekleştirmek üzere kurulmuş. Ve CWC, dünyanın her yerinde olduğu gibi ülkemizde de hayata geçirilme amacına en iyi şekilde hizmet ediyor.

Bu yazıda cevizin yararlarına değinmeyeceğiz. Zaten sadık bir Health&Fitness okuyucusuysanız, hem cevizin hem de CWC'nin uzun zamandır radarımızda olduklarını biliyorsunuzdur. Bizim burada dikkatinizi çekmek istediğimiz noktalar; CWC'nin ceviz üzerine yaptığı araştırmalar ve temel konusu olan cevizi en iyi şekilde insanlara ulaştırma konusundaki çabaları. Cevizin kalp sağlığı, diyabet, kanser, kemik sağlığı, Alzheimer ve kilo yönetimi konularındaki yararları, dünyanın önde gelen sağlık kuruluşlarının yaptığı araştırmalarla kanıtlanmış durumda. CWC de bu araştırmaların sonuçlarını daha fazla kişiye ulaştırmak adına çalışmalar yapıyor ve ceviz gibi, aslına baktığınızda günümüzde bir hayli göz ardı edilen besinin sofralarda daha fazla yer alması için çalışıyor.

CWC cevizin daha fazla kişi tarafından tercih edilmesi için yalnızca bilimsel araştırmalara güvenmiyor. Buna ek olarak kendi internet sitesinde ve dergilerde, cevizin dahil edilebileceği tariflerle insanlara ilham veriyor. Dergimizi takip ediyorsanız, Health&Fitness'ın Aralık 2017 sayısıyla beraber verdiğimiz Cevizli Tarifler eki, evinizin bir köşesinde duruyordur. Eğer bu ekteki tarifleri denemediyseniz, kısa zaman içinde denemenizi tavsiye ediyoruz. Eğer Cevizli Tarifler ekine ulaşma imkânınız olmadıysa, www.californiawalnut.com.tr internet adresinde Tarifler kısmına bakabilirsiniz. Burada çorbalardan salatalara, ana yemeklerden unlu mamullere ve tatlılara kadar birçok tarif bulabilirsiniz.

Araştırmalar ve tarifler bir yana CWC ceviz konusunda farkındalık yaratmak adına farklı etkinliklere de imza atan bir kuruluş. Bu etkinliklere örnek olarak, California Walnuts Commission'ın 2017'de Karadeniz'in en batısındaki İğneada Deniz Feneri'nde gerçekleştirdiği yoga kampı gösterilebilir. Mayıs ayında yapılan organizasyonda giriş seviyesi yoga seansının ardından Hazım Körmükçü ile Ritim Terapi çalışmasında, ceviz içi ve ceviz kabukları kullanılarak hazırlanan enstrümanlar kullanıldı. İğneada Longoz Ormanları'nda yapılan yürüyüş, akşam meditasyon çalışması ve ateş başında sohbetler, etkinliğin diğer bölümleriydi. CWC'nin geçmişte de meme kanserine karşı erken teşhis ve doğru beslenme ve spor salonlarında ceviz tüketimi hakkında kişileri bilgilendirmeye yönelik çalışmaları da bulunuyor.

Hangi işi yapıyor olursanız olun, ancak ve ancak fark yaratarak dikkat çekebilirsiniz. CWC de 2017 yılında yaptığı iş hakkında gerçekleştirdiği çalışmalarla fark yarattı ve dikkatimizi çekti. Cevizi CWC keşfetmemiş olabilir ama cevizin sağlık ve beslenme konusundaki değerli yerini bir kez daha hatırlattığı için Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Atıştırmalığı Ödülü, CWC'nin.


Health &Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
California
WALNUTS

YILIN SAAT MARKASI - Casio - G-SHOCK

Güçlü ve dayanıklı



Health & Fitness
ÖDÜLLERİ
2017

Konu fitness olduğunda dayanıklılık ve güç her şeydir. Casio'nun G-SHOCK saatleri de her şart altında ihtiyacınız olan dayanıklılığı ve gücü sunmasıyla, H&F Ödülleri 2017'de Yılın Saat Markası Ödülü'nü alıyor.







G-SHOCK

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

YILIN SAAT MARKASI - Casio - G-SHOCK



Bütün hikâye 1983 yılında başlamış. Casio mühendisi Kikuo Ibe, ilk G-SHOCK modeli olan DW-5000C'yi tasarlamış. Bu saat 10 yıl pil ömrüne, 10 bara kadar su geçirmezlik özelliğine ve sert yüzeye 10 metre yükseklikten düşüşlere dayanıklı bir yapıya sahipmiş. Ibe, 200 adet prototipi çatılardan ve üçüncü kat yüksekliklerden yere atarak testler gerçekleştirmiş.

Elbette o günden bu yana her konuda olduğu gibi kol saatlerinde de büyük ilerlemeler kaydedildi. Sözün özü, dayanıklı saatler üretme konusunda öncülerden olan Casio'nun günümüzde G-SHOCK saatleriyle ulaştığı şöhret kesinlikle bir tesadüf değil.

Peki G-SHOCK'ın saatlerini bu kadar dayanıklı kılan ne? İlk modellerde kullanılan 10 katmanlı kuartz modüle, üretan lastik tampon, paslanmaz çelik kasa ve güçlendirilmiş mineral cam gibi bileşenler eşlik ediyormuş. 1983 yılında ilk kez satışa sunulan model öyle büyük bir başarıya ulaşmış ki, bu başarı Casio'ya inanılmaz bir ivme kazandırmış. 1998 yılına gelindiğindeyse Casio, toplamda 200 G-SHOCK modeline sahipmiş.

Aslında hikâyenin biz kadınları ilgilendiren kısmı 1991 yılında start almış. Casio, bu tarihte kadınlar için Baby-G serisini satışa sunmuş. Filmi biraz hızlı şekilde ileriye saralım ve 2017 yılına gelelim. 2017'de Casio'nun 100 milyonuncu G-SHOCK'ını ürettiğini belirtmekte fayda var.

G-SHOCK, Baby-G modelleri analog ve dijital versiyonlara sahip. Durum böyle olunca, hem geleneksel hem de teknolojik tasarımlardan hoşlananlar için geniş bir ürün yelpazesi sunuluyor. Bu iki farklı tasarımın ortak noktasıysa, her G-SHOCK'ta bulunan teknolojik özelliklerin her modelle birlikte kullanıcılara sunulması. Peki bu teknolojik özellikler neler? Her şeyden önce bir kol saatinden bahsediyoruz ve bir saatin yerine getirmesi gereken en önemli özelliği, zamanı doğru şekilde göstermesidir. Örnek olarak Baby-G BA-110 serisi modeller, 29 saat dilimi ve eşgüdümlü evrensel saat fonksiyonuyla birleştiriyor ve 1/100 saniye hassasiyetli bir kronometre sunuyor. Diğer yandan darbelere dayanıklı olması ve 100 metreye kadar su geçirmezlik özelliklerinden bahsetmiyoruz bile.

Kadınların Baby-G modellerini tercih etmesindeki bir diğer nedense, gücün ve dayanıklılığın her zaman hantallık ve sert bir görünüm anlamına gelmek zorunda olmadığını kanıtlaması. Bu noktada Baby-G'nin BGA-210 serisine göz atmanızı tavsiye ediyoruz. Bu seri, diğerlerine oranla çok daha yumuşak ve şirin bir kadran tasarımıyla karşımıza çıkıyor. Durum böyle olunca, G-SHOCK ve elbette Baby-G modelleri yalnızca spor yaparken değil, hayatın her anında tercih edilebilecek bir aksesuar halini alıyor.

Health&Fitness Ödülleri 2017'de Casio G-SHOCK'ın Yılın Saat Markası olmasında elbette yalnızca ürettiği modeller rol oynamıyor. Casio G-SHOCK, bu yıl 35. yılını kutluyor ve özellikle son iki yıldır Türkiye'de ekstrem sporlarla ilgilenen gençlerle, ünlü isimlerle ve işini tutkuyla yapan kişilerle yakın ortaklıklar kuruyor. Örnek olarak kaykay sporunda Türkiye'nin en başarılı isimlerinin başında yer alan Cenk Kulioğlu, Euroleague Şampiyonu Fenerbahçe Basketbol Takım Kaptanı Melih Mahmutoğlu ve Profesyonel Yarış Pilotu Ayhancan Güven, G-SHOCK markasını tercih eden isimlerin başında. Sporun yanı sıra sanatla da iç içe olmayı tercih eden G-SHOCK, MaNga grubunun solisti Ferman Akgül ile kitap imza günü, solo albüm lansmanı, klip çekimi gibi konularda iş birlikteliği gerçekleştirdi. Kış sezonunun başında ise Kartalkaya'daki Snowboard Yarış Okulu'na ana sponsor olarak G-SHOCK Snowboard Akademi'yi hayata geçirdi ve tüm sezon boyunca heyecan dolu etkinliklere imza atmayı planlıyor.

G-SHOCK, ortaya çıktığı günden bu yana sporu, sporcuları destekliyor ve insanları spor konusunda motive ediyor. Aradan geçen yıllarda ivmesini giderek arttıran ve kendini sürekli yenileyen Casio G-SHOCK, Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Saat Markası Ödülü'nü almaya hak kazanıyor.

YILIN NUTRITION MARKASI - Herbalife



**Kaynak: Euromonitor International Tüketici Sağlığı 2017 araştırması, kilo yönetimi ve sağlıklı yaşam kategorisinde 2016 yılı verilerine göre, GBO üzerinden %RSP (perakende satış değeri) baz alındığında.*

Herbalife ürünleri hakkında bilgi almak ve size en yakın Bağımsız Herbalife Nutrition Üyesi'ne ulaşmak için 0216 542 75 90 no'lu telefondan bize ulaşabilirsiniz. www.herbalife.com.tr


Health & Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
HERBALIFE
Öğün yerine geçen
besleyici shake
HERBALIFE
NUTRITION

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

YILIN NUTRITION MARKASI - Herbalife



Öncelikle Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Nutrition Markası Ödülü'nün sahibini anlatmaya başlamadan önce, sanırız "nutrition" kelimesine odaklanmakta fayda var. Bu İngilizce kelime, Türkçede beslenme ve gıda anlamlarına geliyor. Durum böyle olunca, Herbalife'ın aslında ne kadar geniş bir yelpazeyi kapsadığı anlaşılıyor.

1980 yılında ABD'de kurulan bu şirket, günümüzde 90'dan fazla ülkede sayıları milyonları bulan Bağımsız Herbalife Nutrition Üyeleri ve 8 binden fazla çalışanıyla ürünlerini insanlara ulaştırıyor. Peki Herbalife'ın bu kadar geniş bir kitleye hitap edebilmesindeki temel faktörler neler?

Herbalife; takviye edici gıdalar, kilo kontrolü ürünleri ve sporcu beslenmesi ürünleriyle, birçok konuda tüketicilere yardımcı olabilecek geniş bir ürün yelpazesi sunuyor. Ürünlerini geliştirirken de büyük bir titizlikle yürüttüğü pazar araştırmaları ile tüketicilerin ihtiyaçlarına yanıt vermeye çalışıyor. Sonrasındaysa Herbalife bünyesinde çalışan 300'den fazla bilim insanı bu ihtiyaçlara uygun ürünler geliştiriyor. Öyle ki, Herbalife 2016 yılında araştırma, geliştirme, kalite ve ürün güvenliği için 72 milyon dolar yatırım yapmış. 5 üretim tesisi ve 12 laboratuvarda, ürünlerinin yüzde 60'ını kendi bünyesinde üretiyor.

Herbalife'ın ürünleri arasında Herbalife24 serisi ürünleri dikkatimizi çekti. H24 serisi, düzenli spor yapan kişilerin antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında ihtiyaçlarını karşılamak için şekillendirilmiş. Seride Formül 1 Sport, Prolong, Rebuild Strenght ve Rebuild Endurance olmak üzere dört farklı sporcu beslenmesi ürünü bulunuyor. Herbalife bu seriye son olarak dünyaca ünlü futbol yıldızı Christiano Ronaldo'yla yaptığı işbirliğiyle geliştirdiği CR7 Drive sporcu içeceğini de ekleyerek, sporculara ve sporcu beslenmesine verdiği önemi bir kez daha gösterdi.

Diğer yandan Formül 1 Öğün Yerine Geçen Besleyici Shake karışımları da çok yönlü bir ürün olarak karşımıza çıkıyor. Aralarında B vitaminleri, C vitamini, kalsiyum ve demir bulunan Herbalife Formül 1 Shake, toplamda 22 vitamin ve mineral içeriyor. Bir öğün yerine geçen shake'ler, dengeli bir karbonhidrat, protein, yağ ve lif içeriğine sahip. Aynı zamanda bir porsiyon Formül 1 Shake, 18 gram protein içeriyor. Üstelik hazırlaması çok kolay olan bu shake'leri 250 ml yarım yağlı süte iki çorba kaşığı toz Formül 1'i karıştırarak hazırlayabilir, sadece 216 kalorilik bu karışım ile bir öğünlük besin ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.

Herbalife, bugün "nutrition" konusunda dokunduğu kişi sayısı, ürün çeşitliliği ve sağlıklı yaşama yaptığı destekle, Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Nutrition Markası Ödülü'nün sahibi.

GÜNE DENGELİ VE PRATİK BİR KAHVALTIYLA BAŞLAYIN

Dengeli bir kahvaltıda tavsiye edilen kalori miktarı, günlük toplam enerji alımının yüzde 15'i ila 25'i arasındadır. Ancak çoğu insan için her gün kahvaltı etmek hiç de kolay değildir. Uykunun ardından glikojen depolarının doldurulması için protein yönünden zengin, besleyici ve bol karbonhidrat içeren bir kahvaltı, hayati önem taşıyor.[1] Doğru besinlerden oluşan bir kahvaltı sizi yeni güne hazırlar. Herbalife'ın önemli besinleri dengeli bir oranda içeren Formül 1 shake karışımı, güne kalorisi kısıtlanmış pratik bir kahvaltıyla başlamanızı sağlar. Formül 1 besleyici shake karışımı, bezelye proteinlerinin, temel besinlerin, liflerin birleşiminden oluşan lezzetli bir öğündür.

GÜNE SAĞLIKLI BİR KAHVALTIYLA BAŞLAMAK İÇİN 5 NEDEN:

- Kahvaltı, kilo kontrolü sağlar. Kahvaltıyı atlamak ya da besin yönünden eksik bir kahvaltı yapmak, günün ilerleyen saatlerinde sağlıksız ve yüksek kalorili yiyeceklere yönelmenize sebep olabilir.[2]

- Protein, kas kütlesinin artışı ve korunmasına katkıda bulunur. Vücudunuzun tek seferde kullanabileceği protein miktarı sınırlı olduğu için protein alımı da gün içine yayılmalıdır.

- Metabolizmanızı hızlandırmanın yolu da kahvaltıdan geçiyor. Sabahları sağlıklı yiyecekler tüketmek ve gün içinde küçük porsiyonlarla beslenmek, enerjinizi dengede tutmanıza ve vücudunuzun enerjiyi daha verimli kullanmasına yardımcı olur.

- İyi bir kahvaltı ettiğinizde günün geri kalanında daha rahat konsantre olursunuz. Ayrıca sürekli sıvı tüketmek de gün boyu konsantrasyonunuzu korumanıza yardımcı olur.

- Sağlıklı bir kahvaltı, vücudun gece boyunca onarım ve yenilenme için kullandığı enerji depolarının yeniden dolmasına yardımcı olarak sabah rehavetinin önüne geçer.

1. Mullan et al. (2014). An examination of the demographic predictors of adolescent breakfast consumption, content, and context. BMC Public Health. 14:64
2. Leidy et al. (2013). Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. American Journal of Clinical Nutrition; 97(4):677-88



HERBALIFE NUTRITION

YILIN KADIN OTOMOBİLİ - Honda Jazz



Her yönüyle tamam

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017



Honda'nın küçük sınıf otomobili Jazz, birçok konuda rakiplerini arkasında bırakarak Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Kadın Otomobili olmayı başardı.

YILIN KADIN OTOMOBİLİ - Honda Jazz



Otomobil gibi birçok markanın, sınıfın ve bunun doğrultusunda modelin olduğu bir sektörde yılın en iyisini belirlemek kolay olmadı. Otomobil editörümüz Simin Bıçakçıoğlu'nun değerli fikirleriyle şekillenen oylama elbette diğer kategorilerde olduğu gibi yine demokratik bir ortamda gerçekleştirildi ancak H&F ekibi olarak kardeş dergimiz TopGear'ın editörlerinden de yardım almakta bir sakınca görmedik.

TopGear editörleri bizi fiyatlar, motor seçenekleri ve yakıt tüketimi gibi konularda tarafsız olarak bilgilendirirken, H&F editörleri de aldıkları bilgilerin kadın bakış açısıyla harmanlayarak sonuca ulaştı ve makyajlanmış yeni Honda Jazz (makyaj kavramının otomotiv sektöründe, aynı kadınların dünyasındaki gibi var olan modele yapılan iyileştirme ve güzelleştirme odaklı dokunuşlar olduğunu belirtelim) sonuca ulaştı ve Yılın Kadın Otomobili Ödülü'ne layık görüldü.

İşin güzel kısmı, TopGear ve H&F editörlerinin yaptığı toplantı, her iki taraf için de son derece aydınlatıcı oldu. Aslında daha çok TopGear editörleri için aydınlatıcı oldu çünkü kadınların dikkatini çekeceği düşünülen birçok özelliğin kadınların umurunda olmadığı ortaya çıktı. Erkekler, kadınların sportif bir sürüşten çok sakin ve rahat bir kullanımı tercih edeceğini düşünürken, yeni Honda Jazz'ın küçük boyutlarına eşlik eden hızlı direksiyon tepkileri ekibin dikkatini çekti. Benzer durumlar, gaz tepkileri ve motor sesi için de geçerliydi. H&F ekibinden biri "Jazz'ın hızlanması hoşuma gitti" dedi, bir diğeriyse "Gaz pedalına yüklenince gelen o hafif hırıltı çok güzel" diye bir yorumda bulundu. TG editörlerinin bazıları şaşkındı. Bir başka yerden "Direksiyonun ağırlığı ve tepkileri çok güzel. Düşük hızlarda yormuyor, otoyol hızlarındaysa stabil hissettiriyor" cümlesi geldi. BU sözlerin üzerine H&F'deki bazı editörlerin otomobil dergisine geçmeleri fikri ortaya atıldı ama bu fikir çok ciddiye alınmadı. Herkes yaptığı işten memnun görünüyordu.

Evet, yeni Honda Jazz bu özellikleriyle editörlerin dikkatini çekti. Zaten kadınların çoğunlukta olduğu böyle bir sınıfta böylesine güçlü bir model ortaya koyan Honda'nın, kadınlar konusunda bazı şeyleri doğru anladığı ortada. Boyutlarına rağmen sunduğu kabin hacmi, yeni Jazz'ın öne çıktığı konulardan bir diğeri. 4051 mm uzunluğa ve 1694 mm genişliğe sahip otomobil şehir içinde rahat bir kullanıma olanak sağlıyor.

Kompakt boyutlarına rağmen Jazz'ın kabini son derece geniş. Kabindeki saklama gözlerinin sayısı yeterli ve arkasında 354 lt'lik bir bagaj hacmi sunuyor. Bu hacim, sınıf standartlarına göre başarılı ve burada spor ekipmanlarınızdan kısa hafta sonu seyahatlerinizde yanınızda götüreceğiniz eşyalara kadar her şeyi rahatlıkla taşıyabilirsiniz. Daha iyi olan noktaysa, arka koltukların katlanabilmesiyle ulaşılan 1314 lt'lik devasa yükleme alanı. Bu alana aylık alışverişinizin tamamını ve hatta çocuğunuzun bisikletini bile sorunsuz şekilde yükleyebilirsiniz.

Yeni Jazz'ın direksiyonu başına geçtiğinizde dışarıyı rahatlıkla görebiliyor, kör noktalar konusunda endişelenmenize gerek kalmayan bir görüş açısıyla ilerliyorsunuz. Yeni Jazz, diğer yandan sade bir kabin tasarımına sahip. Göstergeler okunaklı, kontrollere ulaşmak kolay ve her şey olması gereken yerde.

Jazz, 1.5 lt ve 1.3 lt olmak üzere iki benzinli motor seçeneğine sahip. 1.5 lt'lik motor 130 bg, 1.3 lt'lik motorsa 102 bg güç üretiyor. Jazz, CVT olarak adlandırılan türde bir otomatik şanzıman kullanıyor. Burada şanzımanın teknolojisinden bahsetmeyeceğiz ancak bu şanzımanın kullanım anlamında son derece akıcı olduğunu ve hızlanmasının kesintisiz hissettirdiğini söyleyebiliriz.

Jazz'ın 1.5 lt ve 1.3 lt versiyonlarının fiyatı 93.900 TL ile aynı. Bunun nasıl olduğunu sormakta haklısınız ama bu versiyonlardan 1.5 lt olanı Dynamic, diğeriyse Elegance donanım paketli. Yani aradaki farkı (daha doğrusu benzerliği) donanım paketi belirliyor. Donanım demişken, yeni Jazz konfor ve güvenlik odaklı donanımlarıyla dikkat çekiyor. Anahtarsız giriş ve motor çalıştırma, yokuş kalkış desteği, geri görüş kamerası ve acil bir durumda sürücüden önce fren yapan şehir içi aktif fren sistemi gibi üst sınıf otomobillerde karşılaşılan donanımlar yeni Jazz'da mevcut.

Tarz konusu da yeni Jazz'ın başarılı olduğu noktalardan biri. 5 farklı renk seçeneği ve Dynamic donanım paketindeki turuncu koltuk dikişleri otomobilin çekiciliğini arttıran faktörlerden.

Yeni Honda Jazz tutumlu, kolay kullanımlı, geniş iç hacimli ve güvenli bir otomobil. Sınıfındaki diğer modellerden kendine özel karakteriyle ayrılıyor ve makyajlı versiyonuyla donanım anlamında artık çok daha zengin. Bütün bu özellikleriyle birlikte yeni Honda Jazz, Health&Fitness Ödülleri 2017'de, Yılın Kadın Otomobili Ödülü'nün sahibi.

Health & Fitness Ödülleri 2017















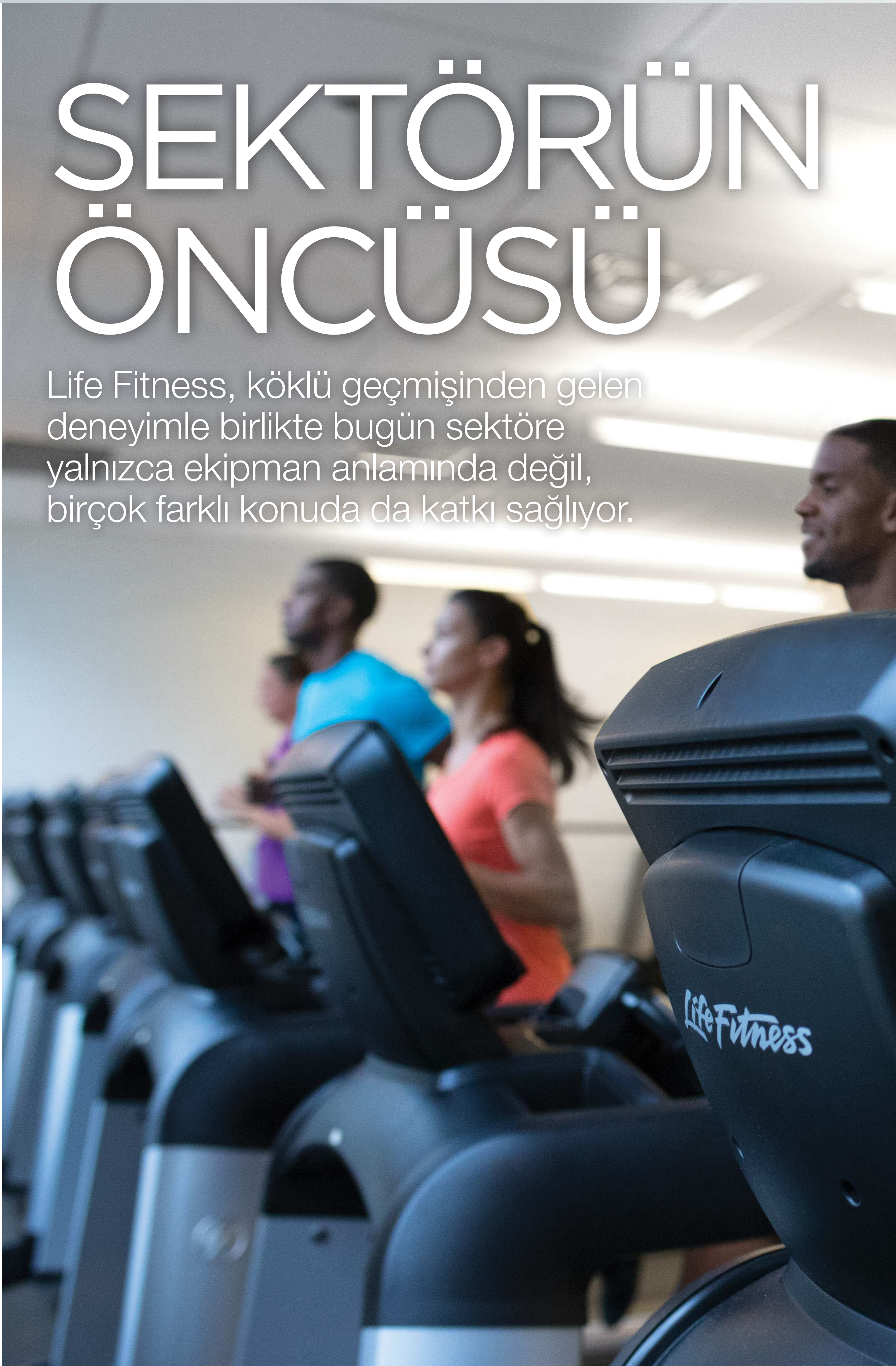






SEKTÖRÜN ÖNCÜSÜ

Life Fitness, köklü geçmişinden gelen deneyimle birlikte bugün sektöre yalnızca ekipman anlamında değil, birçok farklı konuda da katkı sağlıyor.




Health
&Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
LifeFitness

YILIN FITNESS EKİPMANI MARKASI - Life Fitness

Amerikan devi Brunswick Inc'in lokomotif şirketlerinden biri olan Life Fitness, 40 yılı aşkın süredir yüksek kaliteli fitness cihazları üreterek dünyada adından söz ettiriyor. Öyle ki, Life Fitness'ın geçmişi, 1968 yılına kadar uzanıyor. Bir kimyager ve üniversite profesörü olan Dr. Keene Dimick, bilgisayarlı egzersiz ekipmanlarının ilki olan Lifecycle Egzersiz Bisikleti'ni tasarlamış. Bunun temelinde ne kadar süre egzersiz yaptığını, ne kadar mesafe kat ettiğini ve ne kadar kalori yaktığını bilmek istemesi yer alıyormuş. Dr. Dimick diğer yandan zaman ve seviye temelinde kullanıcıyı zorlayan bilgisayar programını da tasarlamış.

Sonrasında Augie Nieto ve Ray Wilson isimli iki girişimci, Lifecycle bisikletinin haklarını satın almışlar ve ticari fitness sektörüne sunmuşlar. Life Fitness markası doğmuş ve endüstride giderek daha da büyümüş. Sonrasında 1800'lü yılların ortalarında kurulan Brunswick Corporation, 1997'de Life Fitness'ı satın almış.

Peki Life Fitness ülkemizde nasıl varlık göstermeye başlamış? Bu hikâyenin geçmişiyse 1989 yılına uzanıyor. EKS Dış Ticaret Yönetim Kurulu Başkanı Kemal Özdeş, o dönemde fitness sektörünün kalbi olarak bilinen (ki bu durumun günümüzde de değiştiğini söylemek çok mümkün değil) ABD'ye bir seyahatinde Life Fitness ile tanışmasıyla başlıyor. Sonuçta da Life Fitness, EKS Dış Ticaret bünyesinde Türkiye'de varlık göstermeye başlıyor.

Dürüst olmak gerekirse, Life Fitness markasını Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Spor Ekipmanı Markası olarak belirlediğimizde, ödülde Life Fitness'ın kendisi kadar EKS Dış Ticaret'in de rol oynadığının farkındaydık. Birçok yabancı şirket, farklı ülkelerde farklı şirketlerin bünyesi altında faaliyet gösterebilir ancak önemli nokta, yabancı bir markanın ülkede nasıl temsil edildiği ve giriş yaptığı ülkeye nasıl entegre edildiğidir. Dünya çapında son derece başarılı bir marka, doğru kurumlarca yabancı bir ülkede temsil edilmezse, o markanın varlık göstermesi mümkün değildir. EKS Dış Ticaret de bu noktada öne çıkıyor. Zaten şirketin Türkiye'de fitness sektörüne yaptığı katkılar nedeniyle dünyada 6 kez Yılın Distribütörü Ödülü'ne layık görülmesi de Life Fitness'ın Türkiye'de ne kadar başarılı şekilde temsil edildiğinin bir göstergesi.

Life Fitness, hayatına başladığı günden bu yana fitness sektöründe teknolojik ve yenilikçi yaklaşımıyla dikkat çekiyor. Life Fitness'ın global internet sitesini ziyaret edip sosyal medya hesaplarını incelediğinizde, insanların ekipmanla ilgili iyi yorumlarının yanında ilginç paylaşımlarla da karşılaşıyorsunuz. Bunlar arasında dikkatimizi en çok çeken, sanal gerçeklik gözlüğünün LifeCycle egzersiz bisikletine entegre edilmiş versiyonu oldu. Başınızdaki sanal gerçeklik gözlüğüyle bir atın sırtındaymışsınız ortamı yaratılıyor ve antrenman yapanlar birbirleriyle yarışıyor. Bir sürü insanı kafalarında sanal gerçeklik gözlükleriyle spor yaparken düşününce, insanın zihninde günümüzden yüzyıllar sonrasında geçen bir bilim-kurgu filmi sahnesi canlanıyor ama bütün bunlar, Life Fitness ile bugün gerçekleşiyor.

Life Fitness hem evlerde bireysel kullanım hem de spor salonları için çözümler sunmasının yanında, sektöre yaptığı farklı katkılarla da dergimiz tarafından ödüle layık görüldü. Bunlardan en önemlisi, Life Fitness Akademi. Life Fitness Türkiye'nin eğitim platformu olan Life Fitness Akademi, eğitmen ve yöneticileri dinleyip ihtiyaçları belirliyor, bunların ışığındaysa sektöre yalnızca ekipman anlamında değil, insan gücü anlamında da çözümler sunuyor. Life Fitness Akademi kendini, kullanıcıların hem web üzerinden oluşturacakları hesaplarında hem de fiziki olarak birbirleriyle bilgi alışverişinde bulundukları, kendilerini ait hissettikleri bir platform, bir fitness ekosistemi olarak tanımlıyor. Life Fitness Akademi portalında sektöre dair güncel bilgiler, üyelerin iş-tesis çalışan arayışı ve etkinlik duyuruları da paylaşılıyor.

Yenilikçi, teknolojik ve sektörün gelişmesi için yapabileceği her şeyi hayata geçirme konusunda başarılı Life Fitness ve EKS Dış Ticaret, Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Spor Ekipmanı Markası Ödülü'nün sahibi oluyor.

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017













YILIN DETOKS İÇECEĞİ MARKASI - MFB Power Souping

Detoksa yeni

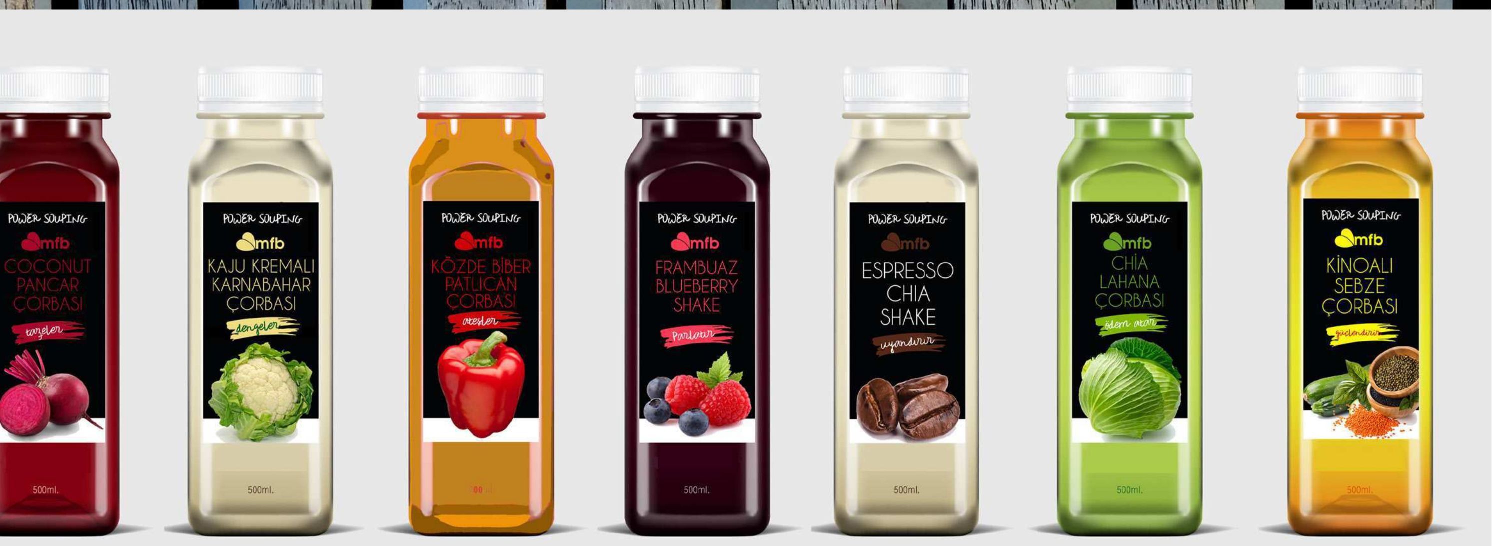
Glutensiz, laktozsuz, vegan, yüksek proteinli ve düşük glisemik indeksli premium içerikli yiyeceklerle üç günde daha fit ve sağlıklı bir vücut ve açık zihinle birlikte yüksek enerji, güçlü bir bağışıklık sistemi ve ışıltılı bir cilt vaad eden MFB Power Souping, H&F Ödülleri 2017'de Yılın Detoks İçeceği Markası Ödülü'nü alıyor.





bakış


POWER SOUPING
mfb
ESPRESSO CHIA SHAKE
uyandırır
ZERDEÇALLI MERCİMEK ÇORBASI
ZENCEFİLLİ BALKABAĞI ÇORBASI
onarır
AVOKADO KUŞKONMAZ ÇORBASI
ödem atar
KİNOALI SEBZE ÇORBASI
POWER SOUPING
mfb


COCONUT PANCAR ÇORBASI
KAJU KREMALI KARNABAHAR ÇORBASI
KÖZDE BİBER PATLICAN ÇORBASI
FRAMBUAZ BLUEBERRY SHAKE
ESPRESSO CHIA SHAKE
CHİA LAHANA ÇORBASI
KİNOALI SEBZE ÇORBASI

YILIN DETOKS İÇECEĞİ MARKASI - MFB Power Souping

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017



Konu beslenme olunca doğru beslenmenin hastalıklara yakalanmamak açısından en önemli silah olduğunu biliyoruz. Danışanları genellikle insülin direnci, hipoglisemi, kolesterol problemi, besin intoleransı olan, vegan ya da vejetaryen beslenme düzenine sahip, yoğun spor yaptığı için veya sağlık sorunları yüzünden özel beslenmesi gereken kişilere uygun Diet MFB markası, kişilerin besin tercihlerini ve kısıtlarını da göz önünde bulundurarak onlara en uygun menüyü planlıyor ve hazırlayıp adreslerine teslim ediyor.

Herkesin belirli aralıklarla vücudunu dinlendirmeye ve vücudunu temizlemeye ihtiyacı var ve gıda ile yapılan detoks, bu yöntemlerin en faydalıları arasında. MFB Power Souping kaliteli, doyurucu ve gerçek besinlerle hazırlanan 3 günlük bir detoks programı. MFB Power Souping detoksu çok yüksek lif, antioksidan, bitkisel protein ve omega 3 içerdiği için birçok arınma yönteminden farklı ve daha sağlıklı.

Journal of Nutrition'da yayınlanan araştırmaya göre katı ve sıvıların bir arada bulunduğu lifli yiyecekler vücudun glokagon ve peptid gibi tokluk hormonları salgılamasını tetikliyor. Diğer sıvı detoksların önemli bir eksikliği de protein içeriklerinin günlük ihtiyacımızın oldukça altında olması. MFB Power Souping ürünleri baklagiller, kuru yemişler, amarant, kinoa, chia gibi tohumlarla birlikte bitkisel sütler kullanılarak oluşturulduğu için yüksek protein içerirler. Bu da diğer sıvı detokslarda oluşabilen genel halsizlik şikâyetlerinin MFB Power Souping'de yaşanmasını önlüyor.

Son yıllarda çoğu insan elma, hurma, ıspanak ve benzeri gıdaların sularından yapılan içecekleri tüketmeye başladı. Bu beslenme şekli hızlı ve kolay görünüyor olabilir fakat bunların büyük çoğunluğu lif içermiyor. Lifli gıdalar zararlı maddeleri detoksla vücudumuzdan atmamızı sağlar. Faydalı bağırsak bakterilerini besler, bağışıklık sistemimizi güçlendirir, kilo kontrolünde, Tip 2 diyabetin ve kalp rahatsızlıklarının önlenmesinde büyük rol oynar. Lifler ayrıca bağırsaklarımızda bulunan yararlı bakteriler tarafından besin olarak kullanılarak bu bakterilerin çoğalmalarını sağlarlar. MFB Power Souping'de çorbalar lif dolu ve düşük glisemik indekslidir. Gün içinde kan şekeri seviyenizi dengede tutar, ani düşüş ve yükselişlerden korur.

MFB Power Souping çorbaları yüksek oranda bitkisel protein içeriyor. Aynı zamanda içerisinde avokado, badem, kaju, tahin, keten tohumu, chia tohumundan gelen omega 3 yağ asitleri de bulunuyor.

MFB Power Souping çorbalarında farklı ve zengin lezzetleri olan kökler, baharat ve otlar mevcut. Tıbbi olarak faydaları kanıtlanmış, hastalıklara karşı korunmada tüketilmesi önerilen zerdeçal, zencefil, biber, sarımsak bu çorbalarda bolca kullanılıyor.

Obesity Research'te yayınlanan bir araştırmaya göre günde 2 çorba içeren diyet programlarındaki yağ kaybı, çorba içermeyen diyetlere oranla yüzde 50 oranında daha fazla. Ayrıca çorba içeren diyet programlarını uygulayanların kaybettikleri kiloyu daha uzun süre korudukları da saptanmış.

MFB Power Souping çorbaları www.mfbfood.com adresinden sipariş edilebiliyor. Buzdolabınıza koyup, öğün sırasına göre tüketebiliyorsunuz. Çorbaların 900 ve 1200 kilokalorilik olmak üzere iki farklı program seçeneği bulunuyor ve bunları 2 haftada bir uygulayabiliyorsunuz. MFB Power Souping, sporculara yönelik daha yüksek proteinli ve farklı lezzetteki çorba ve shake'leri de ürün yelpazesine eklemek için çalışmalarını sürdürüyor.

MFB Power Souping, sağlıklı beslenmek için ilk adım olarak düşünülebilir. Temiz bir başlangıç ile faydalı gıdalar içeren ve ihtiyaçlarınıza tam olarak cevap verecek bir beslenme programı sunan MFB Power Sopuing, Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Detoks İçeceği Markası Ödülü'nü almaya hak kazanıyor.

İtalyan lezzetleri İstanbul'da





"İngiltere'nin başarılı İtalyan restoranı zincirlerinden Brio'da İtalya'nın geleneksel tatları, yabancı aşçıların sunumuyla ev konforunda sizle buluşuyor..."





Uskumruköy Mahallesi, Kilyos Caddesi, No 322 Sarıyer / İSTANBUL
Rez: 0212 202 69 69

YILIN DİYET YEMEK SERVİSİ - Rafinera

Kapıya teslim diyet

Sektöründe Türkiye'nin ilki olan Rafinera, 2007 yılından bu yana gösterdiği gelişimle birlikte 10. yılında Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Diyet Yemek Servisi oluyor.




Health & Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
rafinera

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

YILIN DİYET YEMEK SERVİSİ - Rafinera



İş hayatı, sosyal yaşam ve spor derken sağlıklı veya herhangi bir amaç doğrultusunda beslenmek herkes için her yerde mümkün olmayabilir. En basit örnekle, hazırladığınız yemekleri yanınızda sefer tasıyla gezdirme imkânınız olmayabilir, böyle bir şey yapmak istemiyor olabilirsiniz. Ya da herhangi bir nedenden dolayı yemek yapamıyor olabilirsiniz. Bunların hepsi, ihtimaller dahilinde. İşte bu noktada bulunduğunuz noktaya, diyetisyenler tarafından belirli bir amaç doğrultusunda hazırlanmış yemek servisleri devreye giriyor. Bu tip hizmetler veren servisler arasındaysa Rafinera, gerek sektördeki deneyimi gerekse 10 yıllık bir süreçte gösterdiği gelişim ve aldığı sonuçlarla ön plana çıkıyor.

Konu ne olursa olsun eğer işinizi başarılı şekilde yerine getirirseniz, ilginç verilerle karşılaşmanız kaçınılmazdır. Rafinera, kurulduğu günden bu yana, hizmet verdiği üç ilde (İstanbul, Ankara ve Kocaeli) 54 bin 600 kişiye hizmet vermiş. Şimdi dikkat çeken bir istatistik; Rafinera birlikte çalıştığı kişilere toplamda 267 bin 542 kg verdirmiş. Yani Rafinera üyelerinin her birinin verdiği kiloyu toplarsanız, 267 ton gibi bir rakamla karşılaşıyorsunuz. Etkileyici değil mi?

Peki Rafinera'nın başarısının ve Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Diyet Yemek Servisi Ödülü'nü almasında ne gibi faktörler rol oynuyor? Öncelikle Rafinera, üyelerinden gelen geri dönüşler doğrultusunda yüzde 92'lik bir başarıya ulaşmış ve her gün artan üye sayısıyla birlikte bu başarı oranını arttırmaya devam ediyor. www.rafinera.com adresindeki başarı öyküleri bölümüne girdiğinizde, aralarında birçok ünlü ismin de bulunduğu uzun bir listeyle karşılaşıyorsunuz.

Rafinera'nın mutfağında kullanılan ürünler günlük olarak tedarik ediliyor. Rafinera bununla da yetinmiyor ve kullandığı ürünlerin tazeliğini gıda mühendisleri tarafından kontrol ediyor, bağımsız bir gıda laboratuvarı tarafından denetlenmesini sağlıyor. Üstelik kullandığı ürünler de özel üreticilerden veya organik ürün tedarikçilerinden özenle seçiliyor.

Uzman diyetisyenler tarafından hazırlanan menülerde karbonhidrat, protein ve yağ dağılımları en uygun şekilde yapılandırılıyor. Diğer yandan Rafinera, menülerinde mevsimsel değişiklikleri göz önünde bulundurularak 30 günde bir gerekli düzenlemeleri yapıyor.

Rafinera, 1100, 1500 ve 1900 kalorilik paket seçenekleri sunuyor. İlk anda bu kalori değerleri kulağa bir hayli düşük gelebilir ancak Rafinera'yı tercih etmeden önce örnek menülere göz atarsanız, kafanızdaki soru işaretleri ortadan kalkacaktır. Mesela 1100 kalorilik pakette sabah haşhaş tohumlu peynir topları, çeri domates ve kepekli krep, birinci ara öğünde cevizle doldurulmuş kuru incir dolmaları, öğlen roka pestolu çam fıstıklı somon ve kırmızı lahanalı salata, ikinci arada öğünde sebze köfte ve taze naneli ev yapımı ayran, akşam ise barbekü soslu dana rosto ve ıspanak borani yer alıyor. Elbette bu, Rafinera'nın hazırladığı yemeklerin kalite ve tarzı hakkında bilgi edinilmesi için belirlenmiş örnek bir menü. Yani buna benzer bir sürü lezzetli yemekle karşılaşmak mümkün. Yani bir gün Rafinera'dan gelen paketinizde fırında portakallı tavuk but ve otlu patlıcan salatasıyla ya da ara öğününüz için körili elma dilimleriyle karşılaşabilirsiniz.

Rafinera'nın bir diğer öne çıktığı noktaysa, teslimat konusunda benimsediği felsefe. Rafinera, bu konuda üyelerinin temposuna ayak uydurmayı temel alıyor ve özel kuryelerle soğuk zincir bozulmadan istediğiniz adrese menünün teslimini yapıyor. Üstelik gelişmiş müşteri hizmetleriyle kolaylıkla adres değişikliği yapabiliyorsunuz.

Rafinera paketini teslim aldıktan tüketinceye kadar buzdolabında saklıyorsunuz, ısıtılması gereken yemekleri de mikrodalgada kendi kaplarında ısıtabiliyorsunuz. Fırında ısıtacaksanız, yemekleri fırın ısısına dayanıklı kaplara almak yeterli. Rafinera, hazırladığı yemeklerde herhangi bir katkı maddesi kullanmıyor. Bu nedenle yemeklerin iki gün içinde tüketilmesi gerekiyor.

Rafinera, Türkiye'de bu konuda öncü bir marka ve şu anda geldiği noktada bu işin kilit faktörleri olan kullanılan ürünler, hazırlanan yemekler, teslimat ve bütün bunların sonucunda müşteri memnuniyeti konularında kendini kanıtlamış durumda. Rafinera, Health&Fitness Ödülleri 2017'de, Yılın Diyet Yemek Servisi Ödülü'nün sahibi.

YILIN SAÇ BAKIM MARKASI - Revigen

Hair Care Brand of the Year

Bilimin güzelliği



Saçlarımız dış görünüşümüz ve hatta psikolojik durumuz için büyük bir önem taşıyor. Revigen de bu konuda sunduğu yenilikler sayesinde Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Saç Bakım Markası Ödülü'nü alıyor.


Health & Fitness
ÖDÜLLERİ
2017
REVIGEN
SCIENCE FOR HAIR

YILIN SAÇ BAKIM MARKASI - Revigen



Saç, güzelliğin en belirgin parçası. Güzel saçlara sahip olmanın sırrıysa ancak sağlıklı bir saç yapısı ile mümkün.

Revigen, saç gelişimini hızlandıran ve sağlıklı bir saç yapısı oluşturan özel bir saç bakım serisi. Revigen, diğer yandan ülkemizde saç gelişimini bilimsel temeller ile doktor ve eczacılara tanıtan ilk marka. Bu sağlam temeller üzerine inşa edilen Revigen şu anda eczanelerde, premium segment süper marketlerde ve kişisel bakım satış noktalarında tüketiciler ile buluşuyor.

Revigen, kadın ve erkek saç dökülme faktörlerinin farklılıklarını göz önüne alarak dünyada ilk defa sadece kadınlara özel Revigen Anti Hair Loss Shampoo for Women'ı yarattı. Bu sayede kadınlar sağlığını kaybeden ve dökülen saçlarına çözüm buldular ve Revigen'i en çok kullandıkları markalar arasına aldılar.

Revigen ülkemizde "Saçını Baştan Çıkarır" söylemi ile yer aldığında birçok sağlık profesyoneli dökülen saçların tekrar çıkmayacağını belirtti ancak Revigen'in bilimsel çalışmaları sayesinde, artık ülkemizde dökülen saçın tekrar çıktığı ve ürünlerinin içinde bulunan fito farmakoterapötik ve nutrasötik doğal bileşikler ile bunun başarılabildiği artık tüm kesimlerin genel bir takdiri haline geldi.

Revigen ilk başlarda Türkiye'de şampuan ve tablet ile çalışmaya başladıktan sonra, saç biliminin öğrettikleri ile birlikte ürün yelpazesini, fonksiyonel saç preparatları oluşturarak genişletti. Bu fonksiyonel saç preparatları arasında, erkeklerdeki saç gelişimini hızlandıran erkeklere özel şampuanlar, kadınlardaki saç gelişimini hızlandıran şampuanlar ve ciddi saç dökülme sorunu olan kadınlar için geliştirilmiş Revigen Follicure Saç Toniği ve yine ciddi saç dökülme sorunu yaşayan erkeklere özel Revigen Vinifolin Saç Toniği ile raflardaki gücünü daha da arttırdı.

Revigen, patent ve marka haklarına sahip olan İngiltere Vivatinell ile Türkiye'de markanın satış ve pazarlamasını yapan Türkiye Vivatinell'in bu yıl organik olarak birleşmesi ile ülkemizde daha da güçlendi. Bu güç ile ilk defa dünyada strese dayalı saç yıpranmalarına karşı geliştirilen ve saçtaki stresi azaltan Revigen Anti Stress serisini Türkiye'ye getirdi.

Revigen başta İngiltere olmak üzere Avrupa ve Orta Doğu'da 20'yi aşkın ülkede tüketiciler ile buluşuyor.

Revigen hız kesmeden devam ettirdiği araştırmalar neticesinde geliştirilen yeni saç bakım ürünlerini çok yakında tüm dünya ile beraber ülkemizde de tüketicilerin beğenisine sunacak.

Revigen; saç gelişimini hızlandıran ve sağlıklı bir saç yapısı oluşturan özellikleriyle dikkatimizi çekti ve Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Saç Bakım Markası Ödülü'nün sahibi oldu.



REVIGEN®
SCIENCE FOR HAIR
Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz
Saçınızı Baştan Çıkarır®
REVIGEN
SCIENCE FOR HAIR
FOR WOMEN
SHAMPOO
FOR FINE & THINNING HAIR
revitalising anti-hair loss shampoo
REVIGEN
SCIENCE FOR HAIR
FOR WOMEN
follicure
ANTI-HAIRLOSS TONIC
T-FLAVANONE / ADENOSINE
L-CARNITINE L-TARTRATE
EGCG / MELATONIN
REVITALIZES & GENERATES HAIR
REVIGEN
SCIENCE FOR HAIR
TABLET
revitalizes & generates hair
YEŞİL ÇAY EKSTRESİ - GINSENG EKSTRESİ
ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ EKSTRESİ - SOYA EKSTRESİ - ÇİNKO - FOLİK ASİT
60 TABLET / 54 g
TAKVIYE EDICI GIDA
REVIGEN
VIVATINELL
VIVATINELL
UNITED KINGDOM
MIGROS
watsons
REVITALIZES & GENERATES HAIR

TEKNOLOJİNİN

Hareket halindeyken vücudunuzun bütün yükünü taşıyan ayaklarınız, spor sırasında çok daha büyük baskılara maruz kalıyor. Bu nedenle tercih ettiğiniz spor ayakkabılara özen göstermelisiniz. Skechers, teknolojinin gücünü arkasına alarak her türlü şart için uygun bir ürün sunabiliyor.



RAHATLIĞI



YILIN SPOR AYAKKABI MARKASI - Skechers



Bir şeyi itiraf etmekte bir sakınca görmüyoruz; Health&Fitness Ödülleri 2017'de yılın en iyilerini belirlerken kategorileri şekillendirmek bir yana, her kategorinin birincisine karar vermek hiç de kolay olmadı. Açık oylamalar yapıldı, herkes oyunu neden bahsi geçen markaya verdiğini açıkladı, ufak çaplı tartışmalar yaşandı ama en nihayetinde herkes, ödüllerin belirlenmesinde en doğru kararın verildiğinden emindi.

Yılın Spor Ayakkabı Markası'nı belirlerken de fikir ayrılıkları ortaya çıktı ancak bu kategori, ekip içinde en az tartışmanın yaşandığı konulardan biriydi. Oyların çoğu Skechers'a gitti ve oy vermesinin nedenlerini açıklayanlar iki kelimede yoğunlaşmıştı; teknoloji ve rahatlık.

Evet, Skechers herkesin gözünde teknolojisi anlamında ön plana çıkıyor. Skechers'ın teknolojileri arasında en dikkat çekeni, Memory Foam. Skechers'ın bu seri modellerinde, halihazırda konforlu bir yapıya sahip iç desteğin kullanıcının ayağına göre şekillenmesi rol oynuyor. Durum böyle olunca, ayakkabı her kullanıcının ayağına göre en uygun konfor seviyesine ulaşıyor.

Skechers, 1992 yılında hayatına başlamış bir şirket. Özellikle yürüyüş ve koşu ayakkabı modelleri odağında kendini geliştiren Skechers bugün 190'dan fazla ülkede yer alıyor ve sezonda 3 bin 500'e yakın ürün tasarlayarak, teknolojilerini çok farklı alanlarda ve tarzlarda kullanıcılara sunuyor.

Memory Foam, Skechers'ın her modelinin konfor ve rahatlık özelliklerinin kalbinde yer alıyor ve bunun üzerine, geliştirdiği farklı teknolojileri ekleyerek hem tarz hem de kullanım amacı farklı modeller ortaya koyuyor. Bu teknolojilerin bir diğeriyse, Flex Appeal. Çok katmanlı malzemelerle şekillendirilen ayakkabılar olabildiğince hafif olmaları için tasarlanıyor ama buna rağmen dayanıklılıklarından ve antrenman dostu yapılarından bir şey kaybetmiyorlar. Flex Appeal teknolojisinde kullanılan nubuk deri, ayakkabıya sağlamlık kazandırıyor ve ayakkabının nefes almasını sağlayarak ayağın ısısının optimum seviyede kalmasını sağlıyor. Yine de Flex Appeal'ın dahice özelliği; topuk, orta ve ön kısımda sağladığı desteklerle birlikte koşu veya yürüyüşün doğal hareketini desteklemesi ve yüksek bir tutunma sağlaması. Orta kısım harika bir darbe sönümlemesi sağlamasıyla eklemler üzerindeki yükü azaltıyor ve sakatlanma riskini azaltıyor.

Skechers'ı Yılın Spor Ayakkabı Markası belirlerken elbette sadece antrenman odaklı modellerini göz önüne almadık. Markanın ödüle layık görülmesinde, günlük hayatta kullanıma uygunluk açısından, hem rahat hem de tarz sahibi modelleri de rol oynadı. Bu noktada Skechers'ın sadece spor ayakkabı markası olmadığını rahatlıkla söylemek mümkün. Mementos kar botları, Go Trail 2 yürüyüş ayakkabıları ve Go Walk gibi her türlü tarza uyum sağlayacak modeller, Skechers'ın geniş ürün yelpazesinde yer alıyor.

Geniş ürün yelpazesi demişken, Skechers, Vegan adı altında bir seri üretiyor. Şirket bu seri hakkında; kullanılan bütün yapıştırıcıların hayvansal bazlı değil, su bazlı olduğunu belirtiyor. Diğer yandan bu seri ayakkabılarda elbette sadece yapıştırıcılar anlamında değil, kullanılan malzemelerde de hayvansal ürünler bulunmuyor. Diğer üreticilerin de vegan dostu ürünleri mevcut ancak genelde yapıştırıcı olarak sentetik malzemeler kullanıyorlar. Skechers bu noktada su bazlı yapıştırıcılar kullanmasıyla dikkat çekiyor. Bütün bunların ışığındaysa Skechers, Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Spor Ayakkabı Markası Ödülü'nü alıyor.

Health & Fitness Ödülleri 2017









YILIN VİTAMİN MARKASI- Sustenium




BAŞLA!
DİRENCİNİ KORU!
ZAMANA MEYDAN OKU!
MENARINI group

YILIN VİTAMİN MARKASI- Sustenium





Kronik yorgunluğunuzu gidermeniz ve bağışıklık sisteminizi desteklemenizin tek yolu, vücudunuzun ihtiyacı olan besinleri sağlamak.

Yapılan araştırmalara göre, üretilen besinlerin vitamin ve mineral içerikleri geçmişte üretilenlere oranla ortalama yüzde 80 daha düşük. Dahası, kalanın yüzde 80'i de pişirme, dondurma ve konserveleme işlemleri sırasında kaybediliyor.

Kısacası, eskiden anneannenizin yediği bir tane portakalın barındırdığı vitamin miktarını alabilmemiz için günümüzde yaklaşık sekiz tane portakal yememiz gerekiyor.

2017 yılının Eylül ayında, ülkemizin ilk vitamin üreticisi İbrahim Etem - Menarini, global markası olan Sustenium serisinin üç katmanlı multivitamini Sustenium Triple Action'ı sadece eczanelerde satılmak üzere pazara sundu.

Sustenium Triple Action, yüksek teknoloji ile üretilen üç katmanlı tabletinde vitamin ve minerallere ek olarak güçlü antioksidanlar olan koenzim Q10 ve resveratrol içeriyor.

Üç katmanlı yüksek teknoloji ile üretilen yenilikçi tablet formu sayesinde, doğru dozda ve bağırsağın doğru emilim alanlarında vitamin ve minerallerin etkin bir şekilde vücuda alınması sağlanıyor. Böylece vitamin, mineral ve antioksidanlar arasındaki olası negatif etkileşimler engellenirken, maksimum seviyede fayda sağlanması destekleniyor.

Sustenium Triple Action'ın ilk katmanındaki B grubu vitaminler, magnezyum, kalsiyum ve koenzim Q10'un emilimi, tablet alındıktan sonraki 5. ve 45. dakika arasında gerçekleşiyor, bu da vücudumuzun güne güçlü ve dinç başlamasına destek oluyor.

İkinci katmanında bulunan resveratrol ve mineraller daha sonra emilerek gün içerisinde enerji metabolizmamızın kusursuz ve dengeli çalışmasına katkı sağlıyor.

Üçüncü katmanında bulunan yağda çözünen A, D, E vitaminleri, suda çözünen C vitamini ve kalsiyumun yavaş salınımı, gün boyu vücudumuzun hem bağışıklık, görme, dolaşım ve nörolojik fonksiyonlarına katkıda bulunuyor hem de cilt sağlığımızı düzenliyor.

Zaman içerisinde enerji ihtiyacını karşılayabilmek için tavsiye edilen formülasyonların, su ve yağda çözünen vitaminlerin yanı sıra minerallerin birbirinden ayrıldığı, farklı katmanlar içine hapsedildiği, katmanlı formülasyonlar olmasında ciddi yarar var.

Anlık enerji ihtiyacı için ise tavsiye edilen formülasyonun tamamen değişik olması gerekiyor.

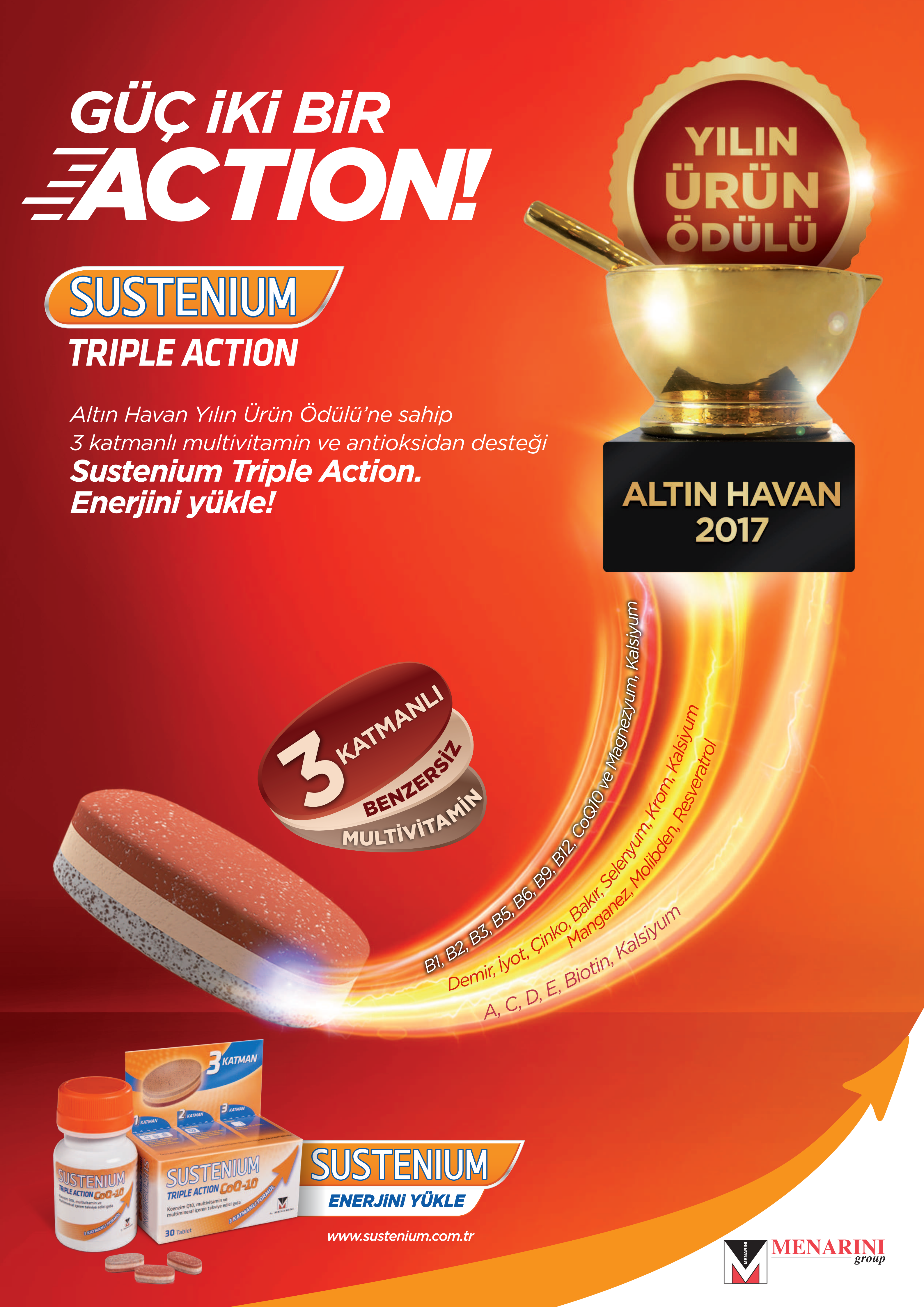
Temel kural, hızlı emilsin isteniyor ise çözelti halinde verilmesi gerekiyor. Bu aşamada en doğru seçim, kolay çözülebilen saşe formülasyonları. Kreatin, L-arjinin, beta-alanin ve B1 vitamini gibi hücreye enerji verebilecek ya da depolanan enerjiyi açığa çıkartabilecek, uygun amino asitlerin ve vitaminlerin formülasyon içerisine eklenmesi; kas kasılmasını sağlayacak, dokuya oksijen yollayacak demir ve çinko mineralleri ile formülasyonun zenginleştirilmesi ve hızlanan metabolizmadan çıkan toksik bileşenlerin hızlıca vücuttan temizlenmesi için C vitamininin formülasyona eklenmesi gerekiyor.

Ortaya çıkan karışım, en az tablet formülasyonu kadar zor. En önemli problem bu formülasyonda sentetik aroma ve renklendiricilerin kullanılmasından kaçınmak, doğal meyve suyu görünümü ve dokusu elde etmek. Bu durum günümüzde danışan tarafından istenen, beklenen özelliklerin başında geliyor. Formülasyonda suyu alınmış meyve suyu kullanmak, tekrar su ile karıştığında ortam pH'ını 3-6 arasına tamponlayarak içerikte bulunan tüm bileşenlerin tam ve hızlı olarak çözülmesini sağlamak, ideal bir çözüm. Beraberinde meyve özlerinin toz görünümü ise tabloyu tamamlamakta.

Gelişen bilimin ışığında, sahip olduğunuz biyolojik makinenizin enerji gereksiniminin en üstün teknoloji ile üretilmiş, optimum ve akılcı destekle karşılanması gündelik hıza ayak uydurmanız için gerekli olabilir.

Türkiye pazarına yeni giren Sustenium serisi, 10 yıldır İtalya'da ve Avrupa pazarlarında besin desteklerinin öncüsü olma özelliği ile gündelik hayatın hızına iyi bir destek olmaya aday. Teknolojisi ile Sustenium Triple Action'ın eczacılık camiasının en anlamlı ödüllerinden Altın Havan'da 2017 yılı Yılın Ürün Ödülü'ne layık görülmesi de bir tesadüf değil.

Sustenium yenilikçi, ihtiyaca yönelik ve ihtiyaçları karşılayan farklı formları ile sadece vitamin ve mineral değil, bir yaşam stili sunarak Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Vitamin Markası Ödülü'nün sahibi olmaya hak kazandı.


GÜÇ İKİ BİR
ACTION!
SUSTENIUM
TRIPLE ACTION
Altın Havan Yılın Ürün Ödülü'ne sahip
3 katmanlı multivitamin ve antioksidan desteği
Sustenium Triple Action.
Enerjini yükle!
YILIN
ÜRÜN
ÖDÜLÜ
ALTIN HAVAN
2017
3 KATMANLI
BENZERSİZ
MULTİVİTAMİN
B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, CoQ10 ve Magnezyum, Kalsiyum
Demir, İyot, Çinko, Bakır, Selenyum, Krom, Kalsiyum
Manganez, Molibden, Resveratrol
A, C, D, E, Biotin, Kalsiyum
3 KATMAN
SUSTENIUM
TRIPLE ACTION CoQ-10
30 Tablet
SUSTENIUM
ENERJİNİ YÜKLE
www.sustenium.com.tr
MENARINI
group

YILIN ORGANİK BAKIM MARKASI - Urtekram

Doğal güzel



Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

Küçük bir aktardan, bugün 36'dan fazla ülkede ürünleri kullanılan bir markaya. Urtekram, güzelliğin doğadan geldiğini kanıtlıyor ve Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Organik Bakım Markası oluyor.



YILIN ORGANİK BAKIM MARKASI - Urtekram

Sentetikler öldü, yaşasın organikler! Bu, günümüzde birçok kişinin beslenmeden güzelliğe, giyecekten ev eşyalarına kadar benimsediği ve hatta çevresel faktörleri de işin içine dahil ederek savunduğu bir felsefe haline geldi. Günümüzden daha önce, savundukları ve inandıkları şeylerin peşinden giden markalarsa, tarihler 2018'i gösterdiğinde çoktan kendilerine sağlam bir yer edinmişti.

Urtekram da bu markalardan biri. 1972 yılında Kopenhag'ın kent kesimindeki küçük bir aktar ile başlayan hikâye, bugün Avrupa'nın ve Rusya'nın tamamında, Orta Doğu'da, Asya ve Kuzey Amerika'da ürünleri satılan bir markaya dönüşmüş.

Bu ilerlemede 1990'lı yılların başında organik ürünlerin bilinirliğinin artarak daha fazla kişi tarafından tercih edilmesi rol oynamış ancak Urtekram, organik bakım konusunda o yıllarda kendini çoktan kanıtlamış bir marka olduğu için geriye bir tek dünyaya yayılmak kalmış.

Health&Fitness Türkiye olarak Urtekram hakkında dikkatimizi çeken ve onun diğer organik bakım markaları arasından sıyrılmasını sağlayan noktası, çevre bilincine verdiği değer. Öyle ki Urtekram, yalnızca organik bakım ürünlerini üretip geliştirirken yalnızca kendi sektörünü düşünmüyor. Şirket, organik ürünleri ne kadar geliştirip ne kadar çok kişiye ulaştırırsa, sorumluluk sahibi gıda üretimine de bir o kadar yarar sağlayabileceğinin farkında. Buna ek olarak Urtekram her yıl 80 ila 100 arasında yeni ürün geliştirme hedefini muhafaza ediyor, üretimden taşımaya ve paketlemeden ürün içeriklerine kadar çevre üzerinde yarattığı etkilerin sonuçlarını her zaman öncelikli olarak göz önünde bulunduruyor. Şirketin Mariager'deki tesisinin kantinindeki çöp kutularından elde ettiği organik gıda atıklarını gübre olarak yeniden değerlendirmesi, sanıyoruz Urtekram'ın bu konuda ne kadar detaycı davrandığını anlamanızda bir hayli yardımcı olacaktır.

Urtekram'ın organik iddiası, elbette birçok farklı sertifikayla taçlandırılmış. Bu sertifikalar arasında Astma Allergi Danmark, Ecocert Cosmos Organic, Cruelty Free (hayvanlar üzerinde test yapılmadığının göstergesi), Nordic Swan Label ve Vegan (hayvansal herhangi bir bileşenin olmadığının kanıtı) bulunuyor.

Urtekram'ı farklı kılan bir diğer özelliğiyse, son derece geniş bir ürün yelpazesine sahip olması. El ve ayak bakım kremleri, sıvı ve normal el sabunları, ağız sağlığı ürünleri, bebek ve çocuk şampuanları, deodorant ve roll on'lar, duş jelleri, saç kremleri, saç spreyleri, şampuanlar ve vücut losyonları yer alıyor. Urtekram'ın ürün yelpazesi içindeki Morning Haze ise, premium bir seri olmasıyla ön plana çıkıyor.

Urtekram, Morning Haze premium serisini hyalüronik asit ve protein gibi daha da aktif içerikler kullanarak geliştirdiği ürünleri farklı bir ambalajlamayla birleştirerek ortaya çıkarma amacı doğrultusunda şekillendirmiş. Kısa zamanda çok iyi geri dönüşler alan seri, markayı cesaretlendirmiş ve ihracat ürünleri arasında kendine yer bulmuş.

Morning Serisi C, E vitaminleri ve hyalüronik asitle birlikte soğuk ülkelerde yetişen cloudberry ve elderberry ile kızılcıktan alınan bileşenlerle oluşturulmuş. Bütün cilt tiplerinin ihtiyacı olan besini ve nemi sağlayan serinin barındırdığı doğal ayçiçeği proteinleri de cildin yenilenmesini ve canlanmasını destekliyor.

Seride yer alan Morning Haze şampuan da hyalüronik asit ve aloe vera bileşenleriyle saç ve saç derisine nem sağlıyor. Şampuandaki söğüt kabuğu ekstresi de antibakteriyel ve yatıştırıcı bir etkiye sahip. Urtekram, Morning Haze serisindeki şampuanının sülfat barındırmadığının altını çiziyor.

Doğal ve organik bakım ürünleri giderek daha da fazla kişi tarafından tercih ediliyor ve görünen o ki, edilmeye de devam edecek. Health&Fitness olarak organik ürünleri destekliyoruz ve çevre bilinci yüksek olan markaları takdir ediyoruz. Bu nedenle Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Organik Bakım Markası Ödülü, Urtekram'ın.

Health & Fitness
ÖDÜLLERİ
2017











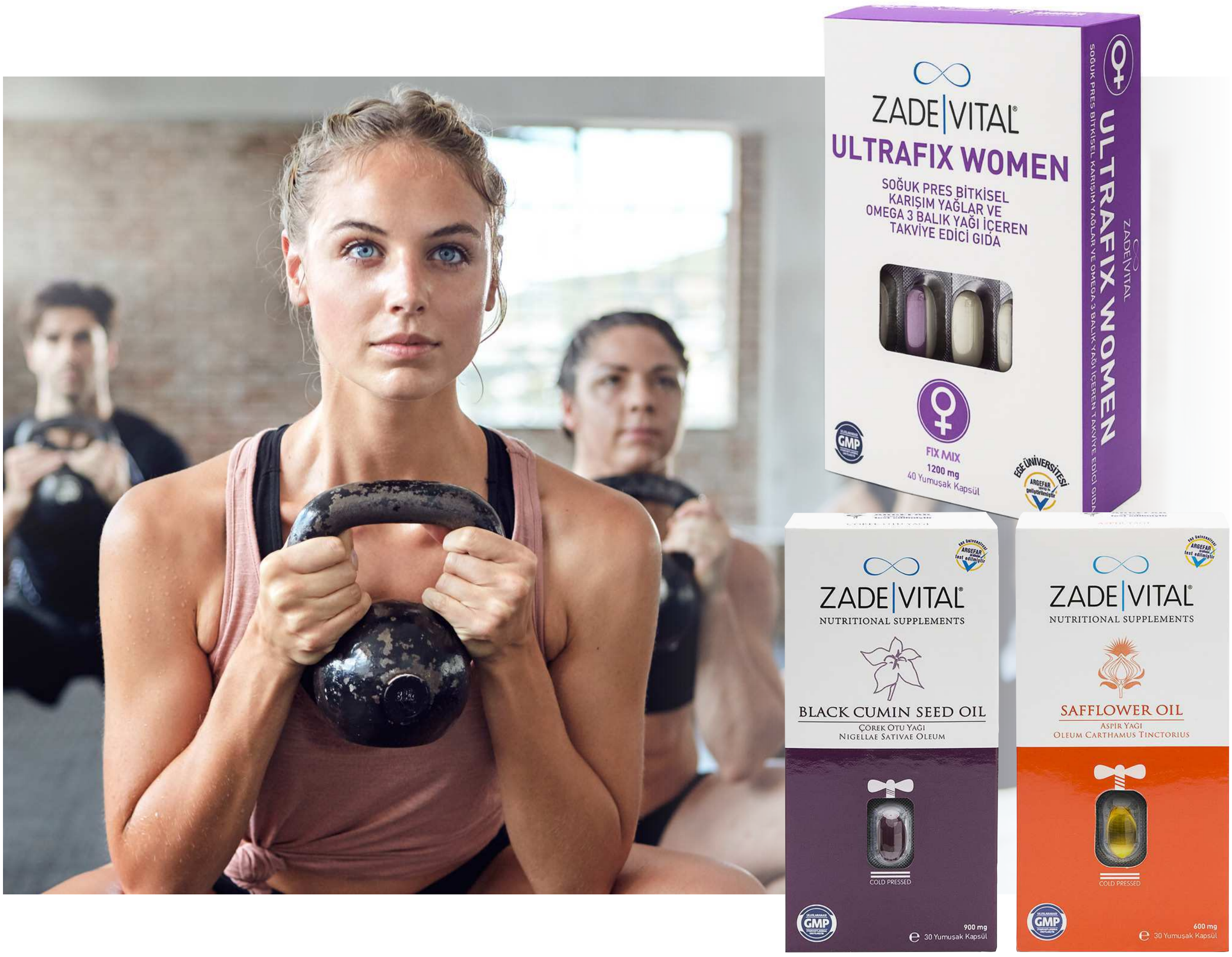






Yılın Sağlıklı Yaşam Markası Ödülü; Türkiye'nin ilk sağlıklı yaşam markası Zade Vital'in

Uzun zamandır takibimizde olan ve yaptığı işlerle gurur duyduğumuz Zade Vital'i, Health&Fitness Ödülleri 2017'de atlamak olmazdı.



130 yıllık Helvacızade Grubu'nun sağlık alanındaki markası olan Zade Vital, sağlıklı yaşam adına sunduğu 7'den 70'e herkesin ihtiyacına yönelik yenilikçi ürün çeşitliliği, Ar-Ge ve Ür-Ge alanlarındaki başarılı çalışmaları ve GMP standartlarındaki yüksek üretim kalitesi ile Health&Fitness Ödülleri 2017'de Yılın Sağlıklı Yaşam Markası Ödülüne layık görüldü.

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

İşte Zade Vital'i ödüle götüren inovatif serileri

Tek kapsülde çok fayda FixMix'de!



Günlük yaşantımızda insan vücudunun sağlayamadığı esansiyel yağ asitlerini, dışarıdan destek olarak almamız gerekiyor. Yaptığı Ar-Ge çalışması ile, insan sağlığına olan yararlı etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış bitki ve tohumların yağlarını ve yetişkinler için ideal EPA-DHA oranlarına sahip omega 3 balık yağını bir kapsülde toplamayı başaran Zade Vital, FixMix Serisi'ni, sadece eczanelerde, toplum sağlığına sunuyor. Konya'daki Zade Vital İlaç Üretim Tesisleri'nde GMP (Good Manufacturing Practices/İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilen FixMix Serisi, 11 farklı çeşidi ile farklı yaş gruplarının farklı sağlık ihtiyaçlarına pratik ve çok yönlü destek sağlıyor.

ULUSLARARASI GMP STANDARTLARINDA ÜRETİLMİŞTİR

Hayata Combo dokunuşlar

Zade Vital'in diğer inovatif ürünü ise Combo Serisi... Zade Vital, bu seride dört farklı esansiyel yağ asidini tek pakette toplayarak pratik bir kullanım sunuyor. Ürün içeriğinde bulunan bitkisel destekler soğuk pres yöntemi ile ısıl ve kimyasal işlem görmeden elde ediliyor, bu şekilde insan sağlığına faydalı esansiyel yağ asitleri ve A, D, E ve K vitaminleri kaybolmadan ürünlere geçiyor. Paket içeriklerinde bulunan Omega 3 balık yağı ise uluslararası literatür ve kılavuzlar esas alınarak, yetişkinlere ideal EPA ve DHA desteği sağlamak üzere geliştirildi. Combo Fit günlük besin ihtiyacını sağlayıp form tutmaya yardımcı olurken, Combo Sport ise, sporculara özel besin takviyesi sağlıyor.

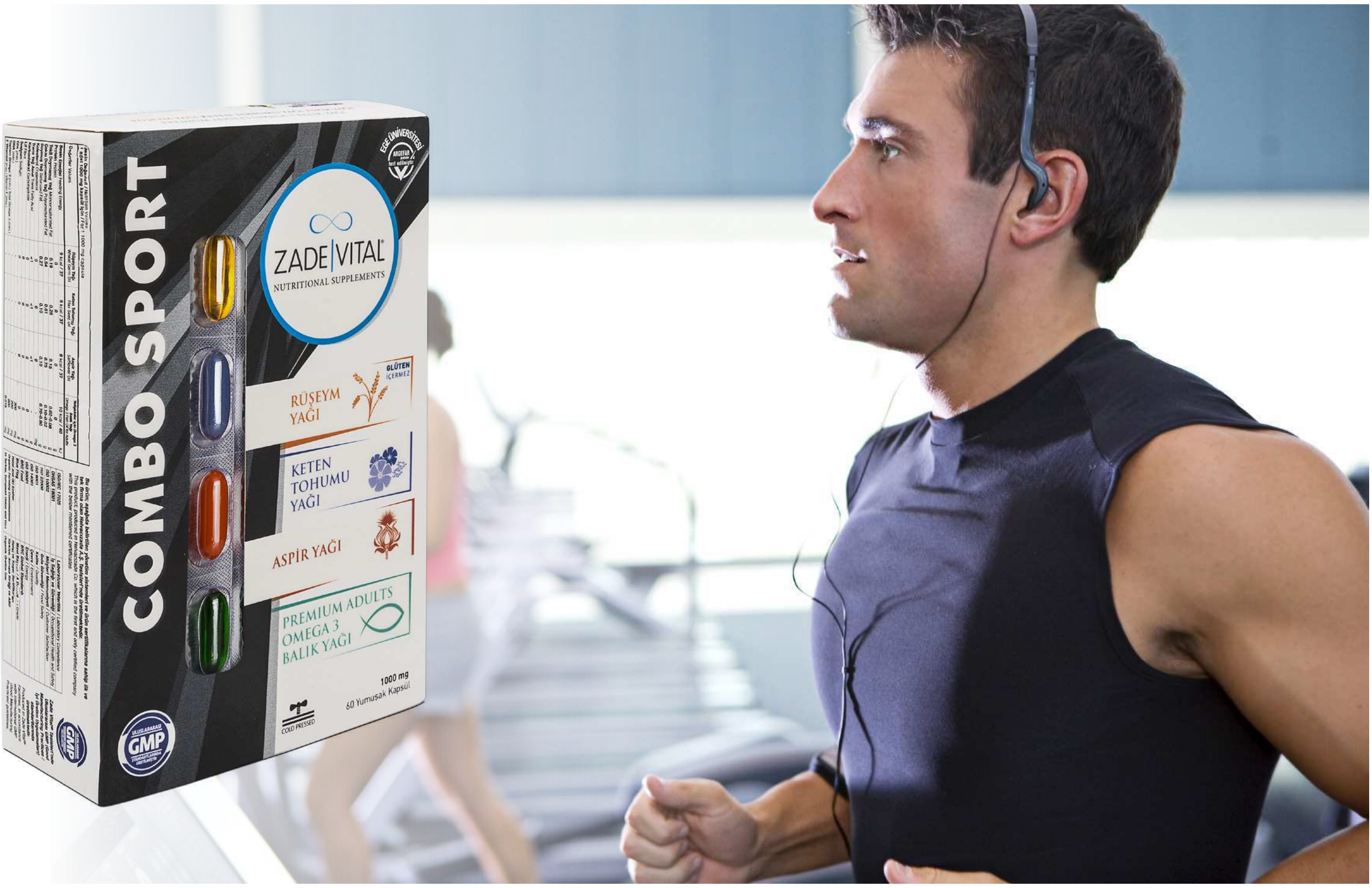


Zade Vital Combo Fit, vücudun günlük omega 3 ve omega 9, vitamin (A, D, E), mineral ve eser element ihtiyaçlarını karşılarken, metabolizmayı hızlandırıcı, yağ yakıcı özellikleri ile kilo kontrolüne destek oluyor.

İçerisindeki çörek otu yağı, zengin antioksidan özelliği sayesinde, bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve kan lipit seviyelerini düzenlemeye yardımcı oluyor. Hindistan cevizi yağı, yapısındaki MCT dayanıklılığı ve egzersiz performansını artırmaya destek oluyor. Hindistan cevizi yağının enerji tüketimini artırdığı ve termojenik etkisi olduğu belirtiliyor. Keten tohumu yağı, içerdiği bitkisel omega 3 (ALA) yağ asidi sayesinde kalp sağlığını ve kemik sağlığını koruyor ayrıca kronik kabızlığı olanlarda tedaviye destek olarak kullanılabiliyor. Aspir yağı ise esansiyel doymamış yağ asitlerini yüksek miktarda içeriyor. İçeriğindeki CLA (Conjugated Linoleic Acid/Konjuge Linoleik Asit) ile vücuttaki yağ oranını azaltmaya, metabolizmayı hızlandırmaya ve yağ-kas dengesini düzenlemeye yardımcı oluyor.

Health & Fitness ÖDÜLLERİ 2017

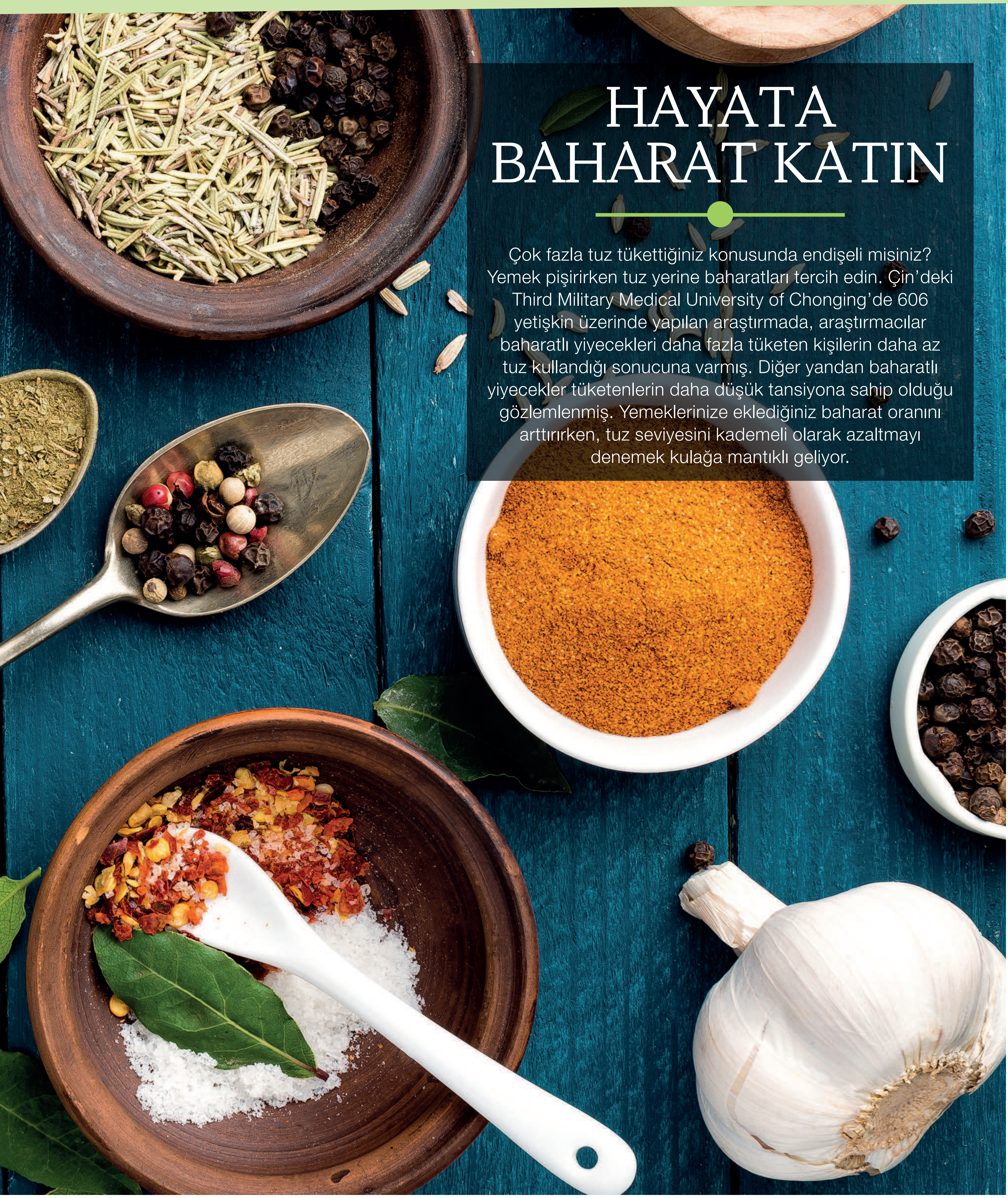
Zade Vital Combo Sport, vücudun günlük omega 3 - 9, vitamin (A, D, E), mineral ve eser element ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra yoğun spor yapan kişilerde besin desteği olarak kullanılıyor. İçerisindeki doğal enerji kaynağı olarak da adlandırılan ve glüten içermeyen rüşeym yağı, yüksek enerji gereksinimi olan kişilerin fiziksel performansını artırmaya destek olduğu için sporcuların günlük besin programlarına dahil edilebiliyor. Keten tohumu yağı, bitkisel kaynaklı omega 3 yağ asidi olan ALA (alfa-linolenik asit) açısından zengin. Kronik konstipasyonu (kabızlık) olan hastalarda tedaviye yardımcı oluyor. Kalp damar sistemi hastalıklarında tedaviye destek olarak kullanılabiliyor. Özellikle sporcularda kalsiyum emilimini artırarak kemik sağlığının korunmasına da destek olarak tercih ediliyor. Aspir yağı ise esansiyel doymamış yağ asitlerini yüksek miktarda içeriyor. İçeriğindeki CLA (Conjugated Linoleic Acid/Konjuge Linoleik Asit) ile vücuttaki yağ oranını azaltmaya, metabolizmayı hızlandırmaya ve yağ-kas dengesini düzenlemeye yardımcı oluyor. Omega 3 balık yağı, bilim adamları, omega 3 balık yağı takviyesini her yaş için özellikle de sporcular için gerekli görülüyor. Spor sonrası ortaya çıkan mikroinflamasyon ve bunlara bağlı hasarları azalttığı gösteriliyor. Düzenli spor yapan kişilerde omega 3 desteğinin vücut bileşiminin düzenlenmesinde ve kardiyovasküler hastalık riskinin azaltılmasında önemli olduğu belirtiliyor.



ULUSLARARASI GMP STANDARTLARINDA ÜRETİLMİŞTİR







HAYATA BAHARAT KATIN

Çok fazla tuz tükettiğiniz konusunda endişeli misiniz? Yemek pişirirken tuz yerine baharatları tercih edin. Çin'deki Third Military Medical University of Chonging'de 606 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, araştırmacılar baharatlı yiyecekleri daha fazla tüketen kişilerin daha az tuz kullandığı sonucuna varmış. Diğer yandan baharatlı yiyecekler tüketenlerin daha düşük tansiyona sahip olduğu gözlemlenmiş. Yemeklerinize eklediğiniz baharat oranını arttırırken, tuz seviyesini kademeli olarak azaltmayı denemek kulağa mantıklı geliyor.

Muhteşem meyve: **AVOKADO**



Uzman Diyetisyen **Zehra Bora,** bu ay avokadonun sağlığınıza olan faydalarını anlatıyor.



Sizlere son dönemde oldukça fenomen bir meyveden bahsetmek istiyorum bu yazımda. Günlük diyetimizde meyveler oldukça önem taşımaktadır. Meyve denilince de akla hep karbonhidratlar gelir. Bir meyve düşünün ki besin içeriğiyle tabuları yıkmış; birçok vitamin ve mineral açısından zengin, yağ oranıysa karbonhidrat oranından yüksek! Ancak bakmayın siz yağ oranının yüksek olduğuna. İçerisindeki yağlar oldukça faydalı. Kendisi, kalp sağlığımızdan tutun da cildimizin ışıl ışıl olmasına kadar etkiliyor bizi. Zayıflama diyetlerinin ve sporcuların da vazgeçilmezi. Evet! Artık tahmin ettiniz değil mi? Huzurlarınızda muhteşem meyve avokado.

Aslında çok olmadı avokado ile tanışmamız. Dünyada popülerken biz daha geç tanıdık ama öyle bir geldi ki, daha nasıl yiyeceğimiz hakkında bir fikrimiz olmadan avokado tutkusu sardı hepimizi bulduğumuz yerde "Avokado'' diyerek attık poşetimize kendisini.

Nasıl tüketilir bu avokado?

Dilimleyip sade yemekten salatamızın içine, yumurtadan ekmeğin üzerine çok çeşitli, hepsine de yakışan alternatiflerimiz var aslında. Sade tüketmek herkesin damak zevkine

uygun olmadığından genellikle kremsi yapısının artısı kullanılarak istenilen şekle sokulabilir avokado. Yani katı tüketmek istemezseniz blender ile 2 dakikada püre haline getirmeniz yeterli. Konuşturun yaratıcılığınızı!

Peki, tadı kişiden kişiye farklılık göstermesine rağmen nasıl başardı hepimizin mutfağına bir şekilde girmeyi hiç düşündünüz mü? Ben söyleyeyim. Sağlığımıza olan etkileri ve besin içeriği sayesinde.

İşte avokadonun artılar hanesi

Avokado kalbimizin sadık dostlarından biri. Tekli doymamış yağ asitleri açısından zengin. İçerisindeki mineraller, özellikle de folat kalp sağlığı açısından önemli. Bazı bilimsel çalışmalar her gün avokado tüketiminin kalp sağlığına yararlı olduğunu göstermekte.

Kan basıncının düzenlenmesine, kan lipit seviyelerinin iyileşmesine, kötü kolesterolün (LDL) azalıp, iyi kolesterolün (HDL) yükselmesine yardımcı.

İçerisinde çok çeşitli vitaminler bulundurması, cildimizi besleyerek hayalini kurduğumuz ışıl ışıl canlı görünüme kavuşmamızı sağlarken aynı zamanda cildimiz için yumuşaklık ve esneklik sağlayarak doğal nemlendirici görevi görmekte.

Potasyumdan zengin olması sporcular için oldukça güzel bir detay. Muz, kuru kayısı gibi potasyum açısından zengin meyvelere hoş bir alternatif.

Avokado yağı ile ilgili yapılan bazı araştırmalar, içerisindeki antioksidanlar sayesinde oksidatif hasarı azalttığını göstermekte.

Avokado glutatyon, lutein, beta karoten gibi antioksidan ve fitokimyasallar içermesiyle kanserden koruyucu özelliğe sahip. Aynı zamanda katarakt, maküler dejenerasyon gibi çeşitli rahatsızlıklara karşı koruyucu olup görme yetimiz üzerinde olumlu etkiler sağlamakta.

Lif içeriğinin zengin olması kilo kontrolünde olumlu etki sağlarken yağ oranının yüksek olması tokluk süresinin uzamasına yardımcı oluyor. Kilo kontrolü ve yağ oranı yüksek demişken vurgulamak isterim ki; fazla tüketimi kalorisi yüksek olduğundan kilo kazanımı da sağlayabilir. Diyetimizde avokadoya yer veriyorsak, gün içerisinde diğer yağ değişimlerini dikkatli bir şekilde ayarlamakta fayda var.

Evet, avokado birçok meyveye oranla daha fazla vitamin ve mineral içermesi, şekilden şekle girebilmesi ve sağlığımıza olumlu etkileri sayesinde diyette bulundurulması gereken bir meyve olarak karşımıza çıkıyor. Benim size tavsiyemse, porsiyon kontrolü anlamında dikkatli davranarak tüketimini ihmal etmemeniz. Sizlere sağlıklı günler dilerim!



AVOKADOLU WASA SANDVİÇ TARİFİ

İşe geç mi kaldınız? Kahvaltı hazırlayacak vaktiniz yok mu? Durun, yok öyle işe aç gidip metabolizma ile oynamak. Hemen avokadolu bir wasa sandviç hazırlayın. Tok kalacağınızı garanti ederim.

Malzemeler
Çeyrek avokado
2 adet wasa
2 tatlı kaşığı sürülebilir yağsız/az yağlı peynir
Dilediğiniz baharatlar

Hazırlanışı
Wasanızın tabanına, sürülebilir peyniri ve üzerine dilimler halinde doğradığınız (püre haline de getirebilirsiniz) avokadoyu ekleyin. Bir tutam kadar dilediğiniz baharatı üzerine serpiştirin ve diğer wasa ile üzerini kapatın. İşte bu kadar! Anı kurtarsın, tok tutsun. Afiyet olsun.



Uzm. Dyt. Olcay Barış

Uzman Diyetisyen Olcay Barış, bu ay glutensiz beslenme hakkında bilgi veriyor.

Glutensiz beslenmenin zayıflamaya etkisi var mı?



Gluten nedir?

Gluten; buğday, arpa, çavdar, mısır ve yulaftaki glutenin ve gliadin proteinlerin karışımı olan ana protein kompleksidir. Gluten proteini günlük hayatta tükettiğimiz besinlerin çoğunda bulunmaktadır. Buğday, arpa, yulaf, çavdar unu ile yapılmış her türlü yiyecekte; makarna, şehriye, erişte, kuskus, bisküviler, simit, ekmek, tarhana, irmik, krakerler, hazır salça, ketçap, çikolata, şeker gibi birçok işlenmiş gıdada bulunmakla birlikte, içeceklerden boza, malt kullanılarak üretilen alkollü içecekler (bira, cin, viski, likör vb.) alkolsüz malt içeceklerde de bulunmaktadır.

Çölyak hastalığı nedir?

Çölyak hastalığı, genetik yatkınlığı olan kişilerde oluşan, ince bağırsağı etkileyen uzun vadeli bir otoimmün hastalıktır. Bu kişiler glutenli ürünleri tüketemezler. Türkiye'de her 100-150 kişiden birinin çölyak hastası olduğu tahmin ediliyor. Sağlık Bakanlığı'nın 2015 yılı verilerinde kayıtlı hasta sayısı 67 bin kişi olsa da tanı konulamayan çölyak hastası sayısının 1 milyon 23 bin civarında olduğu tahmin ediliyor.

Kimler glutensiz beslenmeli?

Çölyak hastalığı olan kişiler veya glutene karşı alerji/intoleransı olan kişiler glutensiz beslenmelidir. Bu kişilerde "gluten" adlı tahıllarda bulunan proteine karşı bağırsaklar hassasiyet gösterir. Çölyak hastalarında ömür boyu bu gıdalar diyetten çıkarılmalıdır. Gluten intoleransı var ise gluten diyetten belli bir süre çıkarıldığı takdirde bağırsak florası kendini yeniler ve yavaş yavaş diyetinize gluteni tekrar ekleyebilir, rahatsızlık hissetmiyorsanız glutenli besinleri tüketebilirsiniz.

Glutensiz beslenmenin zayıflamaya etkisi

Glutensiz ürünler çölyak hastalarının tükettiği ürünler iken; özellikle son dönemde Amerika'da ve daha sonra ülkemizde glutensiz diyetler moda haline gelmiştir. Özellikle bazı sporcuların ve tanınmış kişilerin glutensiz diyeti başarılarının sırları arasında göstermeleri glutensiz diyete olan ilgiyi arttırmıştır.

Çalışmalar diyor ki:

Glutensiz bir diyetin kilo vermeyi teşvik ettiği iddiasını destekleyen hiçbir bilimsel kanıt bulunmamaktadır.

Amerikan Diyetisyenler Derneğine göre bir kişinin kilo vermesine yardımcı olabilecek glutensiz diyet yoktur.

İngiliz Diyetetik Derneği (BDA), glutensiz diyetin 2014 yılında yapılacak En Kötü Ünlü Diyetleri arasında yer aldığını açıkladı.

Amerikan Kalp Birliğinin Mart 2017'de yaptığı bir toplantıda sunulan yeni bir araştırmada, glutensiz diyetlerin şeker hastalığı riskini arttırdığı bildirilmiştir.

Gluten ve bileşen proteinlerinden biri olan gliadin, kan basıncı kontrolüne ve bağışıklık işlevine katkıda bulunabilir.

Glutenden zengin tanelerin özellikle de buğdayın, bağırsakta bazı kolon bakterilerinin sağlıklı bir bileşimini oluşturarak kanserler, inflamatuar durumlar ve kardiyovasküler hastalıklardan koruyabileceğine dair kanıtlar vardır.

Glutensiz beslenme tek başına ağırlık kaybını sağlamamakla birlikte ağırlık kaybının asıl nedeni enerji alımının kısıtlanmasıdır. Glutensiz diyetin uzun süreli kullanımı; karbonhidrat, demir, folat, niasin, çinko ve posadan yetersiz bir beslenme oluşturabilir. Gluten hassasiyetiniz yoksa, unutmayın çalışmalar diyor ki; glutensiz beslenmede mikrobiyota olumlu bir değişiklik oluşmuyor, üstelik sağlıklı bakterilerin sayısı azalıyor.

Konu ağırlık kaybı olduğunda, dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin artması ile negatif enerji dengesi yaratılarak ağırlık kaybı sağlamak ve böylelikle sağlığı korumak esas amaç olmalıdır.

Fitness ve sağlık alanının yeni boyutu: Genetik



Sağlıklı yaşam adına bildiğiniz her şeyi unutmanız gerekebilir. Sizin için en doğru yolun hangisi olduğunun cevabı, genetiğinizde gizli.

Gelişen teknoloji ve bilimsel yaklaşımlarla fitness, beslenme ve sağlıklı yaşam trendleri de her geçen gün değişir oldu. Doğru bildikleriniz bir süre sonra geçerliliğini yitirmeye başlıyor, beslenme tipinizin aslında hiç de size uygun olmadığını fark ediyor veya antrenman düzeninizi değiştirdiğinizde faydasını daha fazla görmeye başlıyorsunuz. Sizin için en uygun olanı bulmak için bugüne kadar herşeyi deneyip zaman kaybetmiş ve vücudunuza haksızlık etmiş olabilirsiniz.

Artık biliyoruz ki beslenme ve sağlıklı yaşam adına herkese uygun tek bir beden yaklaşımı yok. En doğrusu; kendinizi tanıyarak size uygun programları benimsemek. Bunun için genleriniz size rehberlik ediyor. Gittikçe yaygınlaşan nütrigenetik bilim alanı beslenme ile ilgili genlerinizi inceleyip, kişinin genlerine uygun nasıl beslenmesi gerektiğini öneriyor.

Yani, esasında, hepimiz birbirimizden farklı ve özeliz. Bizi birbirimizden farklı kılan özelliklerimiz ise genlerimizde şifreli. O yüzden hepimizin uygulayacağı diyet ve egzersiz programı da birbirinden farklı olmalı. Kişi, genetik özelliklerine göre beslenir, antrenman düzenini ayarlar ve sağlıklı yaşamaya özen gösterirse kendinden en verimli sonucu almaya bir adım daha yaklaşmış demektir.

Dünyada fitness ve beslenme alanındaki genetik testlerin lideri olan DNAFit ile genetik şifrenizi kolayca öğrenebilir, size en uygun beslenme tipi ve doğru egzersizler ile daha fit, daha sağlıklı ve daha zinde olabilirsiniz.

Bir türlü cevap bulamayan sorular...

Sürekli kilo alıp vermekten sıkıldınız mı? Belki de sizin için doğru olan beslenme ve egzersiz yöntemiyle hiç denemediğiniz için başarılı olamadınız. DNAFit testinin sonucunda vücudunuzdaki karbonhidrat ve yağ duyarlılıklarını öğrenerek hangi tip karbonhidrat ve yağ kaynaklarını ne miktarda tüketmeniz gerektiğini, size nelerin kilo aldırabileceğini öngörebilirsiniz.

Cilt lekeleriniz artmaya mı başladı? Göz altlarınızdaki morluklar belirginleşiyor mu? Uyku kaliteniz düştü mü? Kendinizi sürekli yorgun mu hissediyorsunuz? Çabuk hastalanıyorsunuz ve toparlanmanız zaman mı alıyor? Bu durumun nedeni antioksidan ihtiyacınızın artmış olması ve detoksifikasyon kapasitenizin yetersizliği olabilir. Vücudunuzun antioksidan ve detoks ihtiyacını öğrenerek, belirli meyve ve sebzeleri beslenmenize dahil edebilir, böylece hücrelerinizi ve DNA'nızı koruyabilir ayrıca kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.



Düzenli egzersiz ve antrenman yapmaya karar verdiniz ancak bir türlü nereden ve nasıl başlayacağınızı bilemiyor musunuz? Uzun süredir antrenman yapıyor ama yeterli verimi hala alamadığınızı mı düşünüyorsunuz? Genetik olarak vücudunuzda baskın olan güç ve dayanıklılık profilinizi öğrenebilir bu doğrultuda hangi tip antrenmanları hangi sıklıkta yapmanız gerektiğini keşfedebilirsiniz. Ayrıca genetik açıdan sakatlık riskinizi öğrenmek bu duruma karşı önleyeci tedbirler almanızı sağlamaya yardımcı olacaktır.

Yanak içindeki epitel hücrelerden tükürük örneğinin toplanmasına dayanan ve dünyada 26 ülkede uygulanan DNAFit ile 45 farklı geninizin vücudunuza etkisini öğrenebilir, gen haritanızın uzmanlar tarafından yorumlanmasını sağlayabilirsiniz. Hayatınızda sadece bir kere uygulamanızın yeterli olan bu test ile kendinize en uygun yaşam stilini, beslenme ve egzersiz planını oluşturabilir ve kendinize en büyük iyiliği yapmış olursunuz.

2018'de akıllı beslenme REHBERİ

Protein sularından gece iksirlerine, bu yılın beslenme trendlerini masaya yatırıyoruz.

YAZI: Hannah Ebelthite



Yeni bir yılda daha sağlıklı beslenme konusundaki planları göz ardı etmek çok zordur. Peki sağlıklı besin üreticilerinin her yıl satışa sunduğu yeni ürünler bu konuda size yardımcı olabilir mi? Food Matters Fuarı'nda sektörü takip eden Diyetisyen Dr. Carrie Ruxton "Bazı trendler arasında bitki temelli beslenme ve protein atıştırmaları yer alıyor. Üstelik bu trendler büyümeye devam ediyor" diyor. "Konu besin takviyelerine geldiğindeyse, vücudu beslemek ve ona yakıt sağlamak amacıyla sürekli yenilikçi yollar bulunuyor." İşte 2018 yılında trend olması beklenen besinler.



1 VEGAN PROTEİNİ

10 yıldan biraz daha uzun bir süre önce vegan beslenmek niş bir durumdu ancak bu dönem içinde Avrupa'da vegan beslenenlerin sayısı yüzde 360 arttı. Bu kişiler hayvansal ürünlerden tamamen vazgeçiyor. Üstelik veganların yüzde 42'si 15 ila 34 yaş arasında. Bütün hayvansal besinlerden vazgeçmek, B12 ve D vitamini, demir, çinko, selenyum, omega-3 yağları ve elbette protein için yeni kaynaklar bulunması gerekliliğini doğuruyor. Neyse ki herhangi bir yerde az sayıda da olsa vegan protein barlarıyla, içeceklerle ve sayısı giderek artan protein tozlarıyla karşılaşmanız mümkün. Bu protein tozlarındaysa, peynir altı suyu yerine bezelye kullanılıyor.

2 AKTİF KÖMÜR

Günümüzde kömürü hazır içeceklerde, suyunuzu temizleyen filtrelerde, ekmek gibi besinlerde veya çiğneme tabletlerinde bulabilirsiniz. Bu kömür, mangalda kullandıklarınızdan değil ancak bunlar, Hindistan cevizi kabuklarından veya diğer doğal kaynaklardan elde edilen farklı bir tür. Avrupa'da bazı mekanlarda pizzalarda, burgerlerde ve kokteyllerde kullanılıyor. Peki bu siyah şey neden bir anda bu kadar ünlü oldu?

Beslenme terapisti Ian Marber "Kömür geleneksel olarak bağırsak gazı tedavisinde kullanılır" diyor. "Temel fikir, kömürün aşırı gazı ve sindirim yolunda istenmeyen bakterileri emmesi. Böylece şişkinlik ve gazın önüne geçiliyor. Tabletler veya tozlar bu semptomları gösteriyorsanız işe yarayabilir ancak iki saatten daha kısa bir süre içinde alınmamalıdır. Diğer yandan kömürün etkisini azaltacak başka takviyeler ve ilaçlarla birlikte de kullanılmamalıdır."





3 AYURVEDİK BESLENME

Ayurveda hakkında hiçbir şey duymamızsanız, sanırız bir şeyleri kaçırmışsınız demektir. Çaylardan yemek kitaplarına ve partilere kadar 2018'de her şey bu eski beslenme ve yaşam tarzıyla dolabilir.

Yoga yapıyor, bitki çaylarından hoşlanıyorsanız, Ayurveda'yı daha önce duymuş olma ihtimaliniz bir hayli yüksek. Ayurveda, vücudu dengelemeye odaklı 5 bin yıllık bir tedavi sistemi. Üç vücut-zihin tarzına odaklanılıyor. Bunlar; vata, pitta ve kapha. Özetlemek için fazlasıyla karmaşık bir sistem ama otların ve baharatların sağlık odaklı kullanıldığını söylemek mümkün.

Pukka markası, Womankind ürünleriyle bu konuda dünyada öncü oluyor. Kullanılan kahraman ot shatavari, kuşkonmaz ailesinin bir üyesi. Vücudun stresle başa çıkmasını ve kadınlardaki hormonların dengelenmesini sağlıyor. Diğer yandan afrodizyak etkisi var ve regl ile menopoz semptomlarında yardımcı oluyor.

4 BİTKİ TEMELLİ BESLENME

Vegan olun veya hayvansal ürünler tüketmeyi azaltın, bitkisel beslenmenin giderek daha da yaygınlaşacağı konusunda şüphe yok. Vejetaryen ve vegan restoranlar her yerde açılıyor, daha geniş kitleleri kendilerine çekiyor ve eskiden eğlencesiz olarak tanımlanan bu yaşam tarzı, günümüzde hedonist bir tarz olarak kabul ediliyor. Örnek olarak, Londra'daki vejetaryen yemekleri satan Veggie Pret, satışlarını yüzde 100 oranında arttırmış. Her ne kadar müşterilerinin yüzde 50'si hâlâ et tüketen kişilerden olsa da, bu durum insanların bitkisel beslenmeye olan dengeli bakış açısının bir göstergesi.

Dengeli beslenmeye odaklananlar doğru yapıyor; A. Vogel beslenme uzmanı Alison Cullen "Eğer vejetaryen veya vegan olacaksınız, bunu kademeli olarak gerçekleştirmelisiniz" diyor. "Çok daha az hayvansal besin tüketerek, hem çevremiz hem de sağlığımız için bir şeyler yapmış oluruz." Eğer et tüketiyorsanız, bunu akıllıca yapın. "En iyisi, doğru ve etik şekilde üretilmiş hayvansal besinleri tüketmek" diyor Ruxton.



5 PROTEİN SULARI

Eğer spor yapan biriyseniz ve aldığınız protein miktarını arttırmak istiyorsanız, günümüzde birçok seçeneğiniz var. "Sıradan bir insan günde 40-50 gr. proteine ihtiyaç duyar. Ancak aktif bir yaşam sürüyorsanız, bu oran vücut ağırlığında kilo başına 1-1.8 grama kadar çıkabilir" diyor Ruxton. "Kısacası günde 60-80 gram proteine ihtiyaç duyabilirsiniz. Protein gün boyunca alınmalıdır ama insanlar en fazla proteini akşam yemeğinde alma eğilimi gösteriyor. Protein atıştırmalıkları veya içecekleri, bolca direnç ve dayanıklılık antrenmanı yapanlar için uygundur. Sorun şu ki, birçok protein toz olarak karışımlara ekleniyor ve bu da son derece sıkıcı bir besin tüketme şekli." Süt temelli içeceklerden veya tozlardan hoşlanmıyor olabilirsiniz. Bu noktada farklı markaların şeker, karbonhidrat, laktoz ve yağ barındırmayan suları giderek yaygınlaşıyor. Kaynak olarak kolajen ve peynir altı suyu kullanılan bu içeceklerin şişesinde 20 gr. protein bulunuyor. Bunlar antrenman sonrasında rahatlıkla tercih edilebilir. Barındırdıkları kolajen de sağlıklı saçlar, cilt, tırnaklar ve eklemlerin yanı sıra sağlıklı bir uyku ve metabolizma için de gerekli.





6 UYKU BESİNLERİ

Uykunun vücudun kendini yenilemesi ve onarması için ne kadar gerekli olduğunu biliyoruz. Şimdiyse beslenme ürünleriyle bu işlem daha verimli hale getirilmeye çalışılıyor. Performans için protein shake'leri kullanıyorsanız, gece alınması daha verimli olan kasein temelli takviyelerden de haberiniz vardır. Ruxton "Kasein vücut tarafından yavaşça emilir, protein sentezini arttırır ve kasların gece onarılmasını sağlar" diyor.

ABD'li spor beslenmesi şirketi Gatorade, gece yoğurdunu geliştirmek için bilimden yararlanmış. Eğer yatmadan önce atıştırmaktan hoşlanıyorsanız süzme yoğurt, süzme peynir veya bir diğer yavaş emilen protein kaynağı olan fıstık ezmesini deneyebilirsiniz.

Gece beslenmesi trendi, güzellik destekleyicilerden sabahları enerji veren besinlere kadar uzanıyor. Trendler konusunda tahminler yapan Stylus gece beslenmesini "Uyku Yemeği" olarak tanımlarken diğerleri "Temiz Uyku" olarak adlandırıyor.

Ruxton "Vücudunuzun besinleri uykunuzda daha iyi özümsediği konusunda kesin bir kanıt yok" diyor. "En iyi tavsiye, takviyeleri hatırladığınızda almanız. Bu konuda istikrar kilit noktadır. Yatmadan önce hap almanın herhangi bir zararı olmamakla birlikte, asıl odaklanılması gereken noktanın uykunun kendi ve onarıcı etkisi olduğu unutulmamalıdır.



Yağ yakan yağlar

Kent Sağlık Grubu Uzman Diyetisyeni **Gamze Gültekin**, beslenme düzeninizde yapabileceğiniz ufak değişikliklerle, yağ yakımına yardımcı olacak şeyleri anlatıyor.



Avokado, kaju, ceviz, badem, somon, zeytinyağı... Gayet yağlı besinler. Peki bu kadar yağlı bir besin nasıl oluyor da "sağlıklı" olabiliyor? Öncelikle "yağlı besin" demek, sağlıksız besin demek değil. İyi ve doğru yağları beslenmenize dahil etmemizin, uzun dönemde sağlığımıza pozitif katkıları olabilir. Özellikle kilo vermek istiyorsanız, yediğiniz yağların hem tekli hem de çoklu doymamış yağ asitlerinden geliyor olması gerekir. Çünkü bu yağlar, yağ yakımına yardımcı olur. Aynı zamanda da immün sistemi destekleyip hücrelerimizin sağlıklı kalmasına destek olurlar ve pek çok besin ögesi içerirler.

Örneğin avokadonun içindeki yağın yüzde 70'e yakını "kalp dostu" tekli doymamış yağlardan oluşur, posa (lif), K, C ve E vitamini, folik asit ve bakır içerir. Avokado yağ yakımını hızlandıran özellikler gösterir. Yemeklerde avokado yağı kullanılması metabolizmanın hızlanmasını sağlar. Abdominal yağları azaltan tekli



doymamış yağlar bakımından zengindir. Avokado aynı zamanda düşük kalorili bir besindir. Meyve olarak tüketebilir ya da salatalarınıza eklenebilir. İçerisinde 20 değişik vitamin, mineral ve omega 3 yağları ile besin değeri açısından çok önemlidir. 100 gram avokado pek çok vitamin ve mineralin günlük tavsiye edilen miktarını önemli oranda karşılar.

Badem, kaju, ceviz gibi çiğ yağlı tohumlar ise, magnezyum, bakır, manganez ve B vitaminlerinin önemli kaynaklarındandır. Antioksidanlar ve E vitamini bakımından zengindir. Bu özellikleri nedeniyle uzun dönemde cildin kolajen dokusunu koruyarak genç bir görünüme yardımcı olur. Aynı zamanda, metabolizmanın hızlanmasına ve yağ yakımına yardımcı olup kalp, beyin, kemik sağlığı ve daha iyi uyku kalitesi üzerinde de etkileri vardır.

Somon ise, omega 3 yağ asitlerinin önemli kaynaklarındandır ve yüksek kalitede protein içerir. A, D, B6, B12 ve E vitamini kaynağıdır. Karın bölgesindeki yağları yakmaya yardımcı olduğu çalışmalarla kanıtlanmış, tekli doymamış yağ asitleri bakımından zengindir. Somon düşük kalorilidir, besin değeri yüksektir ve kilo vermeye yardımcı olur. Bir porsiyon ızgara somon yaklaşık 200 kaloridir. Ayrıca kemik, beyin ve göz sağlığında rol oynar, kanser savaşçısıdır.



AVOKADOLU PUDİNG TARİFİ (1 Porsiyon için)

Malzemeler
Orta sertlikte avokado
3 adet hurma
1 adet küçük muz
2 yemek kaşığı kakao

Hazırlanışı

- Avokado ve hurmaların çekirdeklerini çıkartın.
- Muzun kabuğunu soyup, bıçak yardımı ile küçük parçalara bölün.
- Hazırlamış olduğunuz malzemeleri mikser kabının içerisine koyup üzerine kakaoyu ekleyin ve bütün malzemeleri yaklaşık 2 dakika boyunca mikserle karıştırın.
- Karışımı kâselere koyup, üzerini taze nane ile süsleyerek servis edebilirsiniz.



SAĞLIK

EN YENİ HABERLER ✻ BEDEN VE ZİHİN ✻ UZMAN TAVSİYELERİ



SİHİRLİ MANTARLAR

Beyninizi genç tutmak mı istiyorsunuz? Yapılan yeni bir araştırmaya göre günde sadece beş adet mantar yemenin, Alzheimer ve Parkinson gibi hastalıklara karşı koruma sağladığını gösteriyor. Penn Eyalet Üniversitesi'nde yapılan araştırmada, bütün mantar çeşitlerinin yüksek oranda ergotiyonein ve glutatyon antioksidanlarını barındırdığı gözlemlenmiş. Bu bileşenler, birçok hastalığın temeli olan zararlı serbest radikallere karşı koruma sağlıyor. En güçlü mantar türevi, vahşi çörek mantarı ama kültür mantarları da bolca antioksidan barındırıyor. Mantarlı omlet isteyen?

SEVGİLİLER GÜNÜ *KUTLU OLSUN!*



Eve Boggenpoel, Sevgililer Günü'nde ilişkiniz konusunda emin olmanız adına tavsiyelerde bulunuyor.

Bir ilişki yaşarken kırıldığınızda, kızdığınızda veya hayal kırıklığına uğradığınızdaki davranışlarınız ilişkinin süresinde rol oynar.

Psikolog John Bowlby'a göre gelecekteki eşinizle olan iletişim şekliniz çocukluğunuzda şekilleniyor. Bağlılık Teorisi olarak bilinen davranışta, dört temel biçim yer alıyor. Bu biçimleri anlamak da sınırlardan kurtulmanızda size yardımcı olabilir.

SENİ (VE KENDİMİ) KABUL EDİYORUM

Genellikle anneniz olan temel verici figür, nasıl hissettiğiniz ve ihtiyaçlarınızın ne kadar karşılandığı konularında çok hassastır. Bu da duygusal olarak sağlam bir bağ oluşturmanızı sağlar ve gelecekte sağlam ilişkiler kurmanız için temel oluşturur. Bu, "güvenli" bağlılık tarzıdır. "Mükemmel partnere" ihtiyaç duymazsınız çünkü kendinize olan değeri partnerinizin statüsü belirlemez. İhtiyaçlarınızı her zaman karşılamasa da, göz ardı edilmiş hissetmezsiniz. Hâlâ sevildiğinizi hissedersiniz, sorunlu bir anda onun yalnızca stresli veya meşgul olduğunu bilirsiniz.

Ne anlama geliyor? İlişkiniz iyi gidecektir. Partnerinizle aranızda sorunlar ortaya çıktığında, onunla konuşup bir şekilde çözüm bulabilirsiniz. Ancak onun bağlılık tarzının da sizinki gibi olduğu konusunda dikkatli olmalısınız.

BENİ HÂLÂ SEVİYOR MUSUN?

Bir nedenden dolayı annenin sevgisi istikrarlı değilse, bazen kendinizi değerli bazense göz ardı edilmiş hissetmişseniz, Bowlby'a göre "gergin" bağlılık gelişebilir. Bu durum, ilişkilere güvensizlik anlamına gelebilir. Annenizden ne gelebileceğini algılayamadığınız için, bir yetişkin olarak sürekli reddedilme korkusu yaşarsınız ve partnerinizden devamlı size güven vermesini istersiniz.

Bu ne anlama geliyor? Size karşı tavırlarında istikrarsız olmayan bir partnerinizin olmamasına özen göstermelisiniz. Bazen duygusal yaraların kapanması adına çocukluk duygularına sarılırız. Bu nedenle kendini size adayan birilerini hak edersiniz.

TEK BAŞIMA İYİYİM

Bir çocuk olarak duygusal açıdan besleyici ebeveynlere sahip olmamak, kişiye kendi kendine bakmayı öğretir. Sorun şu ki, bu durum kimseye ihtiyacınız olmadığı fikrinin gelişmesine neden olabilir. Bu da "kayıtsız" bağlılık tarzını geliştirir. Her ne kadar kendinize yetebiliyor olsanız da, duygularınız hakkında konuşmaktan veya tartışmaktan kaçınırsınız.

Bu ne anlama geliyor? Büyük ihtimalle son derece özgürsünüz ve size yakın olmak isteyenleri kendinizden uzak tutuyorsunuz. Sizi gerçekten dinleyen ve duygularınızı paylaşmak isteyeceğiniz birilerini tercih etmelisiniz. Zamanla da güven konusunda bildiklerinizi yeniden şekillendirmeniz gerekir.

BEN GİDİYORUM!

Bazen ebeveynler kendileri hakkında o kadar mutsuzdur ki, çocuklarının ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Zihinsel hastalık, depresyon veya bağımlı karakterler, fiziksel veya duygusal olarak göz ardı edilmeye neden olabilir. Hatta bu durum istismara kadar gidebilir ve çocuklukta güvensizlik duygusunun gelişmesine neden olur. Bu noktada içinde bulunduğunuz durumdan kaçmak isteyebilir ama bunu yapamazsınız.

Bu ne anlama geliyor? Her ne kadar yakınlık arıyor olsanız da, bu sizin için korkutucu olabilir. Yani ortaya "korkutucu" bağlılık tarzı çıkar. Sonuçta da ilişki güçlenmeye başladığında, insanda kaçma içgüdüsü belirir. İlişkinizin gerçekten sizin için duygusal bir tehdit olup olmadığını gözden geçirin ve çocukluktaki duygularınıza karşı nasıl tepki verdiğinize odaklanın.

Ne geçmişte ne de gelecekte, mutluluk bugünde!

Geçmişin gölgesinde yaşayıp gelecek için kaygılanmak, var olanlara şükretmemek ve olayları negatif değerlendirmek... Hepsi ama hepsi mutsuz ruh halinin yansımaları. Yaşam Sihirbazı, Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. **Turhan Güldaş**, kişilerin mutsuz olmasının sebeplerini açıkladı ve mutlu olmanın yollarını sıraladı.



Mutlu olmanın formülünü bulmak için ilk önce neden mutsuz olduğumuzu bilmeliyiz. Modern yaşamın hızı içerisinde elimizde olanların farkına varamıyoruz ya da çevremizde yaşanan güzellikleri es geçiyoruz. Tüketim çılgınlığı; kişileri, her zaman daha iyisinin varlığına odaklıyor. Teşekkür etmek ya da şükretmek artık zaman kaybı... Mutsuz olmak için çok sebep var gibi.

İnsanları mutsuzluğa sürükleyen faktörleri anlatan Yaşam Sihirbazı, Kişisel Gelişim Uzmanı Dr. Turhan Güldaş, mutluluğun çok uzaklarda aranmaması gerektiğini belirterek mutlu olmak için gereken yöntemleri sıraladı.

ŞİMDİDE OLANLARIN FARKINA VARIN

SADECE ŞİMDİYİ YAŞAYIN: Mutlu olmak için şimdide olmak gerekir. Bunun aksinde olan her

www.drturhanguldas.com
https://www.youtube.com/drturhanguldas

durum mutsuzluğa davetiye çıkarır. Yıllar geçip gittikten sonra "Neden hiçbir şeyi fark edemedim?" dememek için bizi kontrolden çıkaran hırslarımızdan kurtulmalıyız. Sakinleşmek, sakinleşmek, sakinleşmek... Biraz duralım ve anlık mutlulukların tadını çıkaralım. Hissedelim. Uçan kuşlar, hışırdayan yapraklar, sabah uyanan güneşi hissettiğimizde hayatın anlamını görebiliriz. Beş duyu organımızı biraz daha açıp yanımızdan akıp giden bazı şeyleri fark etmeye başlayalım. Sakinleşerek şimdiyi yaşamalıyız. İnsanı mutluluktan alıkoyan faktörler arasında geçmiş ve gelecek vardır. Geçmişte yaşanan olayların etkisi, gelecekte olması beklenen olayların kaygısı insan zihnini meşgul eder, insanın enerjisini tüketir ve mutsuz bir hale getirir. Bu hisler kişinin ruh halini olumsuz yönde etkileyeceğinden dolayı tek yapılması gereken şimdiyi yaşamaktır.

FARKINA VARIN: İnsan elde ettiklerinin ve yaptıklarının farkında olmalıdır. Elinizde olanların farkında olmazsanız, mutlu olamazsınız. Tüketim hırsı insanları biraz daha harcamaya itiyor ve insan kendi öz duygularını kaybediyor. O noktayı kaybettikten sonraysa artık bunun bir sınırı yok. Kontrolden çıkılıyor. Freni patlamış kamyon gibiyiz. Biraz sakin olmak lazım. Durmak, gözlemlemek lazım. Farkındalık burada başlıyor. Elimizde olanlara bir bakmalıyız. Sağlıklıyım, ailem var, kariyerim iyi ancak tüm bunlar çevreyle de kıyaslanıyor. Dış görünüşümüzü, evimizi, arabamızı, taktığımız takıyı hatta çocuklarımızı kıyaslıyoruz. Var olanların farkında olunmalı. Kariyer yapmak, üniversite bitirmek, aile kurmak, yatırım yapmak, çocuk sahibi olmak, iyi bir insan olmak, çevreye saygılı olmak ve daha pek çok durum insanın elinde olan ancak kıymetini bilmediği durumlar arasında yer alır. Tüm bunların farkında olmak insanı motive etmeli ve mutluluk sağlamalıdır.

ŞÜKREDİN: Mutlu olmak için farkında olmaktan sonra yapılması gereken bir diğer şey ise şükretmektedir. İnsan sahip olduklarının, hayatın ona getirdiklerinin farkında olmalı ve hepsi için şükretmelidir. İnsanlara, evrene ve kendine teşekkür eden insan mutlu olur. Teşekkür ve şükür, mutluluk kaynağıdır. İnsan bir insana teşekkür ettiğinde nasıl mutlu oluyorsa yaşadığı evrene, inancına şükretmekle mutlu olur. Öncelikle kendi halinizden memnun olmazsanız, mutlu olamazsınız. Doyumsuz karakterde olan insanlar mutlu olamaz. Şükretmiyor ve elimizdekilerle tatmin olmuyoruz artık. Yıllar boyu hayal ettiğimiz bir evi satın alıyor ama satın aldığımızda heyecanımızı yitiriyoruz. Her şey hemen bitiyor. Her zaman daha iyisini istemek güzel ve elbette daha güzelini istemek yanlış değil. Ama önce bir sakinleşip elimizdeki nimetlere bir bakmalıyız. En önemli nimet sağlıktır. Bunun gibi elimizde var olanlara şükretmeliyiz.

OLAYLARI POZİTİF YÖNDE DEĞERLENDİRİN: Mutlu olmayan insanların diğer temel problemi de olumsuz olmalarıdır. Sorunlar ortaya çıktığında insanlar her zaman bardağın boş tarafını görür. Bardağın yüzde 80'i doluyken yüzde 20'sinin boş olması rahatsız edicidir. Kimse "Bardağın yüzde 80'ini doldurdum, başarılıyım" diye düşünmez. Neden yüzde 20'lik kısmın boş olduğunu düşünür. Herkes yaptığı şeyi mükemmel yapmak ister ama bu her zaman mümkün olmayabilir. Mükemmel olmayan bir sonuca ulaşmak insanı umutsuzluğa ve kararsızlığa itmemelidir. Başarıya ve mutluluğa giden yolda sahip olunması gereken düşünce yüzde 80'ini doldurabiliyorsam kalan yüzde 20'yi de doldurabilirim olmalıdır.

KÜÇÜK HEDEFLERİ BAŞARIP MOTİVE OLUN: Küçük hedeflerin motivasyon sağlaması mutluluğa giden yolda önemli bir anahtardır. Küçük hedefleri başarmış olmanın verdiği mutluluk ve motivasyon daha fazlasını elde etmeyi sağlar. Sigara içen biri, bırakma hedefi yerine her gün 1 sigara az içeceğim derse sigara bırakma konusunda daha motive olur. Spora başlamak isteyen kişi 1 saatlik spor ile başlamak yerine 5 dakika ile başlar ve düzenli olarak artış yaparsa, pes etmez ve sürekli olarak devam eder. Başarı, ufak bile olsa mutluluk kaynağıdır. Kişinin kendi ile gurur duyması, küçük şeylerden mutlu olmayı öğrenmesi gerçek mutluluk için önemlidir. İnsanlar mutluluk için büyük resmi isterler. Örneğin büyük resim bir bina inşa etmek olsun. Bina bitmeden mutlu olamamak mı daha iyi hissettirir yoksa her gün eklenen bir tuğla mı mutlu hissettirir? Sonuçta tuğlaların bir araya gelmesi binanın yapılmasını sağlar.

GÜZELLİKLERİ SİNDİREREK YAŞAYIN: Evreni bir tatil gibi düşünmek insanın biraz sakinleşmesi ve kendine zaman ayırabilmesi için önemlidir. Nasıl insanlar 1 hafta tatile çıktığı zaman her şeyi unutabiliyor ve küçük şeylerle mutlu oluyorsa, evreni de büyük bir tatil köyü gibi görmek gerekir. Tatilde kitap okumak, denize girmek, güneşlenmek ve çocuklara vakit ayırmak mümkünse, bu her zaman mümkündür. Yaşanılan her an bir tatil günüdür ve zevk almak gerekir. Biz dünyaya sadece çalışmak ve para kazanmak için gelmedik. Başarılı olmak elbette hoş bir şey. Ama başarının kendisi değil, yolda giderken yaşananlar hoş. Onu yolculuk olarak düşüneceksiniz, o yolculuktan zevk alacaksınız. Bir otobüs seyahati düşünün. Siz yolculuk boyunca gözlerinizi kapatıp son durağa geldiğinizde gözlerinizi açarsanız, bütün yolculuk boşa gitmiş olacak. Gözlerinizi açın ve tüm güzellikleri yaşayın.

BAŞARMAK İÇİN ÇABALAMAKTAN ZEVK ALIN: Hayatımız boyunca seçimlerimizin sonuçlarını yaşarız. Şu anda yaşadığımız hayat, bulunduğumuz nokta, küçük küçük seçimlerimizin getirdiği noktadan başka bir şey değildir. Şansa inanmam. Şans çalışana gelir, çalışmak şansı çeker. Çekim gücü; iste, çalış, çabala. Ondan sonra zaten gelecek olan gelir. Öyle bir noktaya geldik ki, çalışmadan, çaba göstermeden başarılı olmak isteyen insanlarla çevriliyiz. Büyük hayaller kuruyorsanız, çaba göstereceksiniz. Okuyacak, kendinizi yetiştirecek, mesleğinizi en iyi şekilde icra edeceksiniz ama biz kaderimiz böyleymiş der, çaba göstermezsek hayata daha en baştan 1–0 yenik başlamayı kabullenmiş oluruz. Mutlu olanlarla olmayanlar arasındaki tek fark "yapmak"tan geçiyor. Başarmanın verdiği mutluluğu yaşamak için çabalayın ki, mutluluk sürekliliğe kavuşsun.

Peki sen aşkta hangi renksin?

Renklerin gizemli dünyası ve içinde barındırdığı anlamlar kişilik özelliklerimizden aşk hayatımıza kadar birçok şeyi anlatıyor. Reem Nöropsikiyatri Kliniği'nden Nörolog Mehmet Yavuz, seçimlerinize göre aşkta hangi renk olduğunuzu açıklıyor.

Tercihlerimiz, kendimizle ilgili çok şeyi açığa çıkarıyor. Tıpkı renk tercihlerimizde olduğu gibi. Özellikle de aşk hayatımızla ilgili söyledikleri bazen bizim bile fark edemediğimiz kör noktalara dokunuyor.

Aşkın en tutkulu tonu; KIRMIZI

Toprak Ana'nın enerjisini simgeleyen kırmızı, aşk deyince ilk akla gelen renktir. Eğer sizin de her zaman ilk tercihiniz kırmızıysa, ilişkilerinizde tutku önce gelir. Enerjinin ve dinamizmin olmadığı bir ilişki size göre değildir. Duygularınızı yoğun yaşar, partnerinizden de bu yoğunlukta bir his beklersiniz. İlişkide size ihtiyaç duyulmasından hoşlanırsınız. Ayrıca anaç yapınız sayesinde aile kurmak konusunda oldukça isteklisiniz. Diğer yandan uzun süreli ilişkilerinin aranan insanısınız.

Eğer siz de bir kırmızı severseniz cinsellik sizin için olmazsa olmazdır. Hayatınızın en önemli noktalarından biri olan seks, sizin için kök salmayı sağlayan ve yeni hayat enerjileri getiren yaşamsal bir eylemdir.

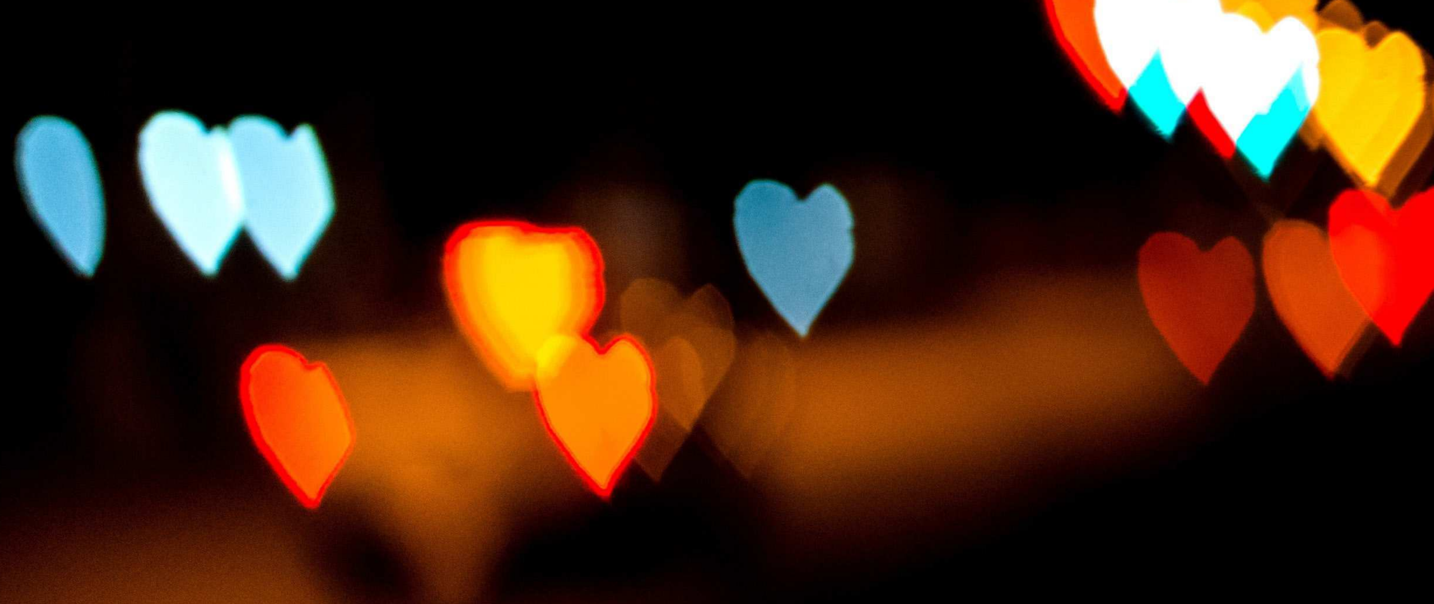
Sevimli ve neşeli ilişkilerin vazgeçilmez rengi; SARI

Sarı renk başlı başına bir enerji deposudur. Hızlı, aktif ve heyecanlı insanların ilk tercihi olan sarı sizin ilişkinizi temsil ediyorsa, enerji dolu bir hayatınız var demektir. Şakalaşmayı, flört etmeyi, hayranlık duymayı ve duyulmayı çok seviyorsunuz ve bu sizi daha da enerjik kılıyor. Haliyle bu ruh haliniz aşka da yansıyor. Sizin için aşk mantıklı aynı zamanda baştan çıkarıcı olmalı. Durağan ilişkilerin insanı hiç olmadınız. Sürprizlerle dolu ve spontane ilişkiler her zaman ilk tercihiniz. Ancak şöyle bir olumsuz tarafınız var ki, o da aldatmaya meyilli oluşunuz.

Cinsellik sizin için olmazsa olmaz değil. Hatta fiziksel yakınlaşmalardan ziyade fantezileri tercih ediyorsunuz. Eğer siz birini hayatınıza dahil edecek ve cinsellik yaşayacaksanız ancak o kişinin bazı kriterleri aşması gerekiyor.

İlişkide şefkatin adı; YEŞİL

Huzuru temsil eden yeşil aynı zamanda erdemli olmayı da temsil ediyor. Bu yüzden bazı toplumlarda aşkın rengi kırmızı değil yeşildir. Eğer sizin de favori renginiz yeşilse derin yaşanan sevgiden yanasınız demektir. Siz kesinlikle bir aşk insanısınız ve aşık olduğunuzda tamamen bağlanıyorsunuz. Hassas ve naif tarafınız ilişkilerde fazla verici olmanıza yol açabiliyor. Bu durum ilk zamanlarda yorucu olmasa da



zamanla sizi ve ilişkinizi yıpratabiliyor. Bu konuda daha kontrollü olmanızda fayda var. Bir de ilişkilerinizde partnerinizin iyi bir arkadaş olması sizin için çok önemli.

Söz konusu cinsellik olduğunda ise duygular her zaman sizin için ön planda. Hatta duygular yoksa cinsellik de yok. Eğer partnerinize karşı güçlü duygular besliyorsanız, cinsellik işte o zaman sizin için bir anlam ifade ediyor.



İlham verici bir aşkın kahramanı; MAVİ

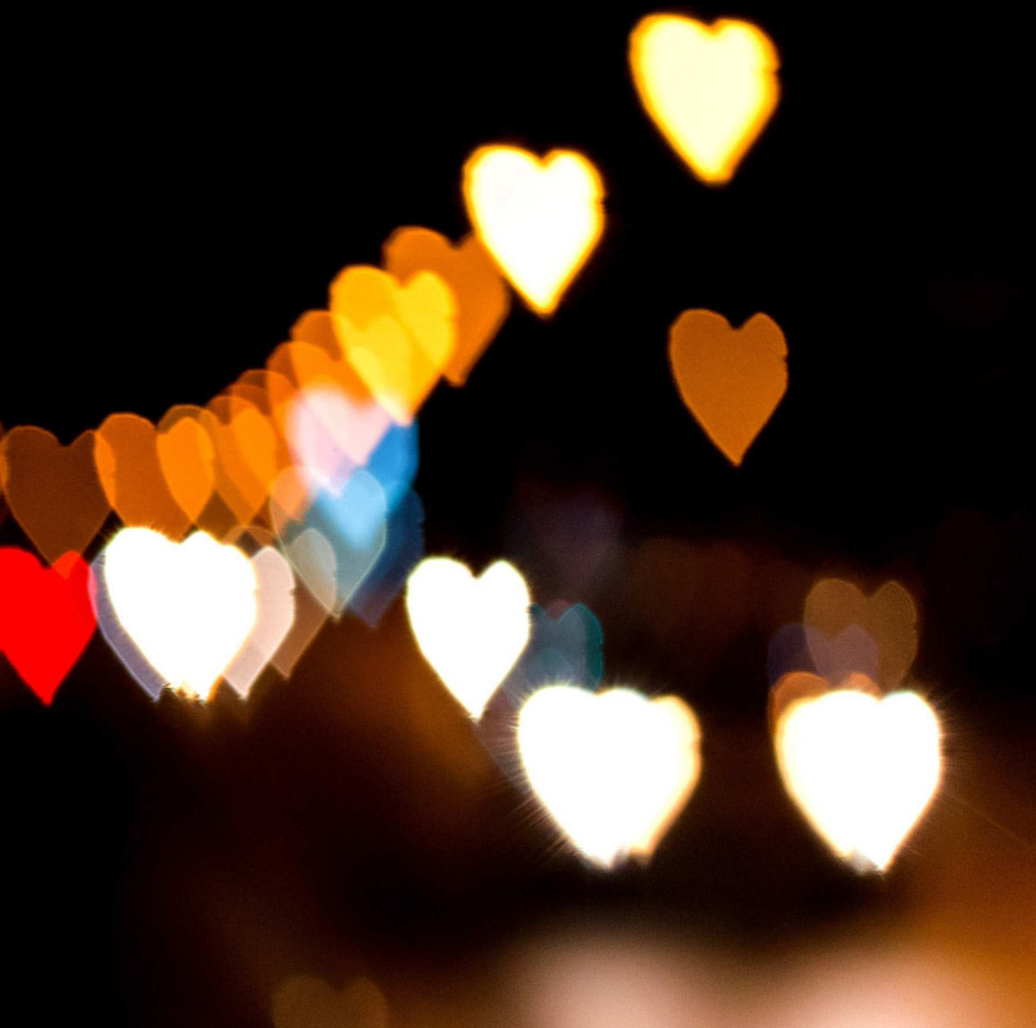
Hislerinizle hareket ediyor ve hassas bir yapınız olması sebebiyle çabuk kırılıyorsanız aşkta renginiz mavi demektir. Duygularınız ilişkilerinizde yol göstericiniz oluyor. Aynı zamanda dinamik ve dışa dönük yapınız ilişkilerinize de yansıyor. Hem hassas hem de dinamik oluşunuz her ne kadar komplike bir alan yaratsa da, aşkın ilham verici gücünü de ortaya çıkarmayı başarıyor.

Yaratıcı enerjiniz cinselliğinizi de şekillendiriyor. Yeniliklere açık olmanız karşısında partnerinizin de aynı cesarette olmasını bekliyor ve kuş gibi özgür olmayı seviyorsunuz. Ayrıca duyguların kelimelerle dile getirilmesinden hoşlandığınız için cinsellikte de konuşmayı seviyorsunuz.

Dikkatli bir aşık; MOR

Kontrolcü ve dikkatli yapınız gereği aşkta emin adımlarla yürümeyi tercih ediyorsunuz. Hatta bu hakimiyet dürtüsü bazen ilişkilerinizde duygularınızı açığa çıkarma konusunda size engelleyici olabiliyor. Ayrıca ilişkilerde karar veren, kontrol eden ve yönlendiren taraf olmayı seviyorsunuz. En önemlisi de ilişkilerinizde sınırlarınız var ve partnerinizin bu sınırları aşması hiç ama hiç hoşunuza gitmiyor.

Kontrolcü yapınız seks hayatınızda da önemli bir rol oynuyor. Ancak sizi gerçekten etkileyen ve yüksek çekim gücünün hissedildiği durumlar bu kontrolcü zırhın düştüğü anlara denk geliyor. İşte bu anlarda kontrol de sınırlar da kalkıyor.



Bu besinlerin tam zamanı!

GRİBE KARŞI 10 DOĞAL SAVAŞÇI



Havaların buz kestiği, nezle ve gribin arttığı bugünlerde bağışıklık sistemini güçlendirmenin başlıca yolu sağlıklı beslenmekten geçiyor. Özellikle de bazı besinler, içeriğindeki bileşenlerle vücut direncini güçlendiriyor, gribe karşı doğal savaşçılar olarak bir adım öne çıkıyor. Beslenme ve Diyet Uzmanı Neşe Ceylan, gribe karşı 10 doğal savaşçıyı sıraladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.



Acıbadem Kadıköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Neşe Ceylan "Özellikle soğuk kış aylarında soğuk algınlığı ve gripten korunmak için C vitamininden zengin gıdaları tüketmek gerekmektedir. Çok önemli bir antioksidan olan C vitamini, vücuttan toksik maddelerin atılmasında ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli bir role sahiptir. Bunların yanında A ve E vitamini, demir, çinko, omega 3 gibi yağ asitleri vitamin ve mineraller de bağışıklık sisteminin güçlenerek gribe yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Probiyotik ve prebiyotikler ile lifli gıdalar da bağırsak florasını dengeleyerek yine bağışıklık sistemini güçlendirerek gribe karşı kalkan görevi görmektedir" diyor.

1 Narenciye

Limon, portakal, mandalina gibi C vitamini açısından zengin gıdaları kış aylarında tüketmek gripten korunmak için en iyi yollardan biri. Özellikle sabahları kalkınca limon dilimli bir bardak ılık su içmek limonun antioksidan etkisiyle güne daha zinde başlamaya ve soğuk algınlığından korunmaya yardımcı oluyor. Ancak tansiyon düşürücü etkisinden dolayı, düşük tansiyonu olanların daha dikkatli olmaları gerekiyor. Portakalı ve diğer meyveleri, suyunu içmek yerine posasıyla tüketin.

2 Sarımsak

Sarımsak vücudumuza giren mikroplarla savaşıyor ve bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor. Soğuk algınlığı ve gribe karşı etkili. İçeriğindeki allicin biyoaktif bileşeni sarımsak çiğnendiğinde, dövüldüğünde veya kesilerek tüketildiğinde açığa çıkarak daha çok fayda sağlıyor. Hafif bir nezle başlangıcınız varsa (ancak mide ile ilgili bir probleminiz yoksa) gece yatmadan önce doğranmış bir diş sarımsağı limon suyuyla yutarak gribe yakalanma riskini azaltabilirsiniz.

3 Ekinezya

Özellikle soğuk algınlığı ilaçlarında, öksürük damlalarında önemli bir kaynak olan ekinezya, bağışıklık sistemini güçlendirerek üst solunum yolları tedavisinde etkili oluyor. C vitamini, flavanoidler gibi antioksidanlar açısından da zengin. Çay olarak kaynamış suyun içerisine bir tutam atıp, kapağı kapatın ve demlemeye bırakın. Günde bir fincan tüketebilirsiniz. Fakat hamilelik döneminde ıhlamur dışında, ekinezya da dahil olmak üzere diğer bitki çayları tüketilmemeli. Rahim kasılmalarını ve kanama riskini artırarak kötü sonuçlara yol açabiliyor.

4 Yoğurt ve kefir

Probiyotik ve prebiyotik kaynakları düzenli tüketildiğinde bağırsak florasını ve bağışıklık sistemini güçlendirerek grip ve soğuk algınlığından korunmaya yardımcı oluyor. Yoğurt; içerdiği laktik asit ile mikroplara karşı vücudun savunma sistemini geliştirirken, kefir de yoğurttan farklı olarak sindirim sistemine yararlı bakterilerin yerleşmesini sağlıyor, bağırsak florasını dengeleyip bağışıklık sistemini destekliyor ve hastalıklara karşı koruyor.

5 Adaçayı

Adaçayı içerdiği uçucu bileşenler sayesinde özellikle grip ve soğuk algınlığının yol açtığı boğaz ve ağızdaki iltihaplanmayı önlemeye yardımcı oluyor. Hazırlama şekli önemli; bir tutam adaçayını kaynayan suya atıp beş dakika demlenmesini sağlayın. Bir fincan tüketerek veya gargara yaparak kullanabilirsiniz. Ancak daha fazla miktarda ve her gün düzenli tüketilmesi erkeklerde hormonal değişikliklere neden olabiliyor. Diğer yandan hamilelerde ise kanama riskini ve kasılmaları artırarak erken doğuma sebep olabilmesi açısından fazla miktarlarda ve uzun süre tüketilmesi tavsiye edilmiyor.

6 Balık

Omega 3 ve protein açısından zengin balık, içerdiği A ve B grubu vitaminler sayesinde bağışıklığı güçlendiriyor. Özellikle balık mevsimi olan kış aylarında haftada 2-3 gün ızgara, fırın veya buğulama balık tüketmek grip ve soğuk algınlığına karşı koruyor.

7 Ispanak

İçerdiği C ve E vitaminleri ile bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Enfeksiyonu önleyen, kanserle savaşan maddeleri de barındıran ıspanak; içeriğindeki demir, kalsiyum ve magnezyumla kemiklerin güçlenmesine de fayda sağlıyor.

8 Fındık, ceviz, badem

Özellikle fındık, ceviz ve badem gibi yağlı tohumlar içerdikleri E vitamini, çinko, magnezyum, omega 3 gibi yağ asitleri, vitamin ve mineral değerlerinden dolayı bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Günde bir avuç tüketebilirsiniz ancak fındık ve bademi kavrulmamış, çiğ haliyle tüketmek daha faydalı.

9 Nar

Özellikle kırmızı rengini veren antosiyanin bileşeni sayesinde bağışıklık sistemini güçlendiren nar, gripten kansere dek birçok hastalığın önlenmesine yardımcı oluyor. Özellikle nar suyu içmek yerine bir büyük narın yarısını tüketmek çok daha faydalıdır.

10 Su

Grip ve soğuk algınlığında vücudumuzdan toksinlerin ve mikropların daha kısa sürede atılabilmesi için mutlaka yeterli su tüketimine ihtiyaç vardır. Griple beraberinde gelebilecek olan yüksek ateş, ishal vb. gibi durumlarda yüksek sıvı kayıplarına karşı günlük 10-12 bardak su tüketmeniz gerekmektedir.





ADIDAS ADICOLOR SİZİ OYUNA DAVET EDİYOR

İlk kez 70'lerde modayla buluşan koleksiyonun 2018'deki dönüşü çok renkli oldu. Adidas Originals adicolor koleksiyonu, geçmişin renklerini günün renkleriyle eşleştirerek, dört anlamlı renk tonuyla karşımıza çıkıyor. Mavi Kuş, Çimenli Yol, Kızıl Kırmızı ve Güneş Sarısı diye anılan ana renkler, adicolor'da ilk kez 1983'te kullanılmıştı. Geçmişten alınan ilhamla, koleksiyon yine bu simgeleşmiş tonların üzerine kurulu. Adidas'ın "Biz kimiz ve hangi köklere uzanıyoruz?" sorusunun tarihten bugüne taşınan cevabı olan adicolor, 70'lerden günümüze sokağın renkli kültürünü yansıtıyor. Yeni nesille yeniden ve özgün bir yapıyla buluşan koleksiyon, şehrin genç moda kültürüne hitap ediyor.

MODA

SPOR MODASI ✻ EN YENİ ÜRÜNLER ✻ STİL TAVSİYELERİ



ŞEHRİN TARZI



Berghaus Parka £240
Tribe Sports Sütyen £45
Tribe Sports Tayt £69
Adidas by Stella McCartney
Ayakkabı 735,00 TL



Hem spor salonu hem de şehrin dokusuna uyumlu parçaları bu sayfalarda bulabilirsiniz.

FOTOĞRAFLAR: **Helen Marsden** STYLING: **Kellie Daggett**



Marks & Spencer Mont £79
No Ka'Oi Sütyen £106
No Ka'Oi Tayt £151
Nike Ayakkabı 429,90 TL



Essentials Long Padded Mont £219.95, **Nike** Sütyen 105,00 TL, **Nike** Tayt 209,00 TL, **Adidas by Stella McCartney** Ayakkabı £149.95



Hunter Panço 459,95 TL
No Ka'Oi Tulum £195
Nike Ayakkabı 429,90 TL



No Ka'Oi Mont £382
Lucas Hugh-Beymen Sütyen 565,00 TL
Lucas Hugh-Beymen Tayt 1.245,00 TL
Nike Ayakkabı 439,00 TL



Hunter Yağmurluk £265
We Are Handsome-Beymen Sütyen 320,00 TL
We Are Handsome-Beymen Tayt 595,00 TL

NERELERDE BULABİLİRSİNİZ?

Adidas adidas.co.uk **Berghaus** berghaus.com **Hunter Original** hunterboots.com **Lucas Hugh** lucashugh.com **Marks & Spencer** marksandspencer.com **Nike** nike.com **No Ka'Oi** shopnokaoi.com **Beymen** beymen.com **Tribe Sports** tribesports.com **We Are Handsome** wearehandsome.com

Model Amina @ WModel **Saç & Makyaj** Alice Theobold @ Joy Goodman **Makyaj Ürünleri** Nini skincare, Clinique, True Brit nails

SEVGİLİLER GÜNÜ
HEDİYE REHBERİ

14 Şubat Sevgililer Günü'nde hediye arayışı içinde olanlar; bu hediye rehberi tam size göre.



AVON HEDİYE SETİ

Sevgilisine yenilikçi ve iddialı bir parfümün ilk kullanıcılarından olma keyfini hediye etmek isteyenler, AVON'un ilk olarak Sevgililer Günü'nde sunduğu Elite Gentleman in Black EDP'de aradığını buluyor. Yoğun siyah vetiver ve tazeleyici lavantanın odunsu ve ferah karışımıyla şekillenen parfüm, incelikli ve sofistike bir dokunuşun izlerini taşıyor. Sevdiğine karabiber, menekşe yaprakları ve sedir ağacının gün boyu sağlayacağı canlı ve ferah dokunuşu hediye etmek isteyenler için oluşturulan AVON Life EDT Erkek Hediye Seti'nde 75 ml EDT'nin yanı sıra vücut şampuanı ve sprey deodorant bulunuyor.

ERKEKLERE ÖZEL İLK YAŞLANMA KARŞITI CİLT BAKIM SETİ

Erkeklerin en çok yaşadığı cilt sorunu yorgun ve enerjisini kaybetmiş cilt görünümü. Testesteron sebebiyle erkek cildinde bulunan yoğun hücre miktarı, cildin daha fazla çalışmasına ve bu yüzden daha fazla enerjiye ihtiyaç duymasına neden olur. Enerjisiz bir cilt, genç görünümünü kaybederek daha yorgun görünmeye başlar. NovAge Yaşlanma Karşıtı Cilt Bakım seti özel formülüyle işte tam da bu sorunları hedef alıyor.



BAKIM KREMİ BIODERMA'DAN

Bioderma, bakımına düşkün erkekleri de unutmuyor. Bioderma'nın cildin doğal biyolojik mekanizmasına uygun olan ürünleri, erkeklerin de vazgeçilmez bakım ürünleri haline geldi. Sevgililer Günü için hediye arayışında olanlar, erkeklerin gözde ürünlerini Bioderma'da buluyor. Tıraş sonrası tahrişi önlemeye yardımcı olan bakım kremi Sensibio Forte, içeriğindeki nemlendirici etken maddeler ile cilt konforunu arttırmaya destek oluyor. Gözenekleri tıkamayan Sensibio Forte, hassas cilde sahip erkeklerin ciltlerini yatıştırmaya yardımcı oluyor.



DOĞANIN GÜCÜ

Fransa'nın gücünü doğadan alan lider dermokozmetik markası Nuxe, erkeklerin cilt bakım gereksinimlerine özel geliştirdiği Nuxe Men serisiyle kapsamlı bir cilt bakım deneyimi sunuyor. Sevgilinize bu Sevgililer Günü'nde Nuxe Men serisinden yüzünü doğaya dönen bir cilt bakım deneyimi armağan edin, doğanın mucizevi gücünü onunla paylaşın.

Erkek cildinin özel ihtiyaçlarına yönelik olarak geliştirilen Nuxe Men serisi, 6 ağaç özünün mucizevi etkisiyle zenginleşiyor. Seri, ürünlerin içeriğindeki meşe, gürgen, sandal ağacı, mantar ağacı, araucaria ve baobab özleri ile cildi yumuşatıyor, onarıyor, koruyor ve nemlendiriyor.





L'OCCITANE L'HOMME COLOGNE CÉDRAT

Dünyanın dört bir köşesini keşfederken yaşadığı deneyimlerle şekillenen erkek parfümü L'Homme Cologne Cédrat L'Occitane'ın erkeklere Sevgililer Günü sürprizi. Tıpkı bu cüretkâr ve karşı konulmaz erkeklerin yansıttığı gibi özgür ruhlu ve durmak bilmez bir gezgin ruha sahip koku, turunçgiller ile odunsu ve akuatik özler içeriyor. Üst notalarında Korsika ağaç kavunu, nane, pembe biber olan parfümün orta notaları menekşe yaprağı, zencefil, alt notaları ise sedir, misk ve kehribar odunu içeriyor. Bu kokunun inanılmaz ferahlığı akuatik unsurlarının canlılığı ile dengeleniyor. Cüretkâr zencefil ve egzotik baharatların ahenk içindeki birleşimi ortaya zarif bir erkeksi nota çıkarıyor. Turunçgillerin yoğunluğunu denizler üzerinden esen sedir, misk ve kehribar odunu ile bir araya getiriyor ve L'Homme Cologne Cédrat erkeğinin bilinmeyene olan sevgisini gösteriyor.

ATASAY VIVE LE ROI



Stil sahibi erkeklerin vazgeçilmez markası Atasay Vive Le Roi, Sevgililer Günü'nde kadınların kurtarıcısı olacak tasarımlarıyla öne çıkıyor. Bu özel günde sevdiklerinize gücü, cesareti, asaleti temsil eden ve büyülü aşkınızı hatırlatacak Atasay Vive Le Roi koleksiyonundan tarzına en uygun parçayı seçebilirsiniz. Erkek modasında yükselen dünya trendlerini takip eden Vive Le Roi ile Sevgililer Günü'nü daha anlamlı kılmak için en yakın Atasay mağazasına uğrayabilir, www.atasay.com adresini ziyaret edebilirsiniz.

AŞKIN EN ŞIK İFADESİ

Erkekler için Sevgililer Günü hediyesi seçmek bazen zorlayıcı olabilir fakat Kiğılı'nın her tarza ve her ana uygun sayısız parçadan oluşan koleksiyonlarında, sevgililerin kalbini çalacak seçenekleri bulmakta zorlanmayacaksınız. Üstelik sevgililer gönlünden geçen hediyeleri rahatça alabilsin diye, net yüzde 50 indirim uygulanıyor. Ayrıca Kiğılı bir klasik pantolon alana bir gömlek hediye ediyor.





BRAUN ERKEK BAKIM SETİ

Günümüzde erkeğin saç ve sakalını aksesuar gibi kullanması trendi bu yılda artarak devam ediyor. Braun'un tüm vücut için bakımlı bir görünüm ve stil kazanımı için tasarladığı Braun MK3080, çoklu bakım kiti 9 ayrı kesim şeklini bir arada barındırıyor. 60 dakika çalışma süresi ile ıslak ve kuru kullanılabilen Braun MK3080 saç ve sakal alanında farklı stiller deneme imkânı sunuyor.



MÜKEMMEL TIRAŞ KEYFİ

Canlı ve bakımlı bir cilde sahip olmak artık çok kolay. LR Aloe & Via Erkek Bakımı Ürünleri, nemlendiren Aloe Vera yaprak jeli ve sakinleştiren aynısefa özü bileşimi sayesinde erkek cildini rahatlatıyor. Her cilt tipine uygun Aloe Vera Tıraş Köpüğü, Aloe Vera Tıraş Jeli, Aloe Vera Tıraş Sonrası Bakım Balsamı ve Aloe Vera Anti Stres Yüz Kremi ile cilt pürüzsüz ve yumuşacık olurken onun tüm bakım ihtiyacını karşılıyor. Her gün yapılan tıraş sonrası deforme olan cildi onararak bakım sunan Aloe Via Erkek Bakım Serisi, etkili ve keyifli bir tıraş için erkek cildini tazeleyerek stresten arındırıyor. Cildi nem ile besleyip tıraş esnasında ve sonrasında onarılmasını sağlıyor.



İTALYAN MODASI

Modanın kalbi Milona'da doğan ve Avrupa'da moda ikonlarının tercihi olan Superglamourous markasının el yapımı ayakkabı modelleri artık Türkiye'de. Marka, Sevgililer Günü'nde sevgilisi için ayrıcalıklı hediye arayan kadınların beğenisini topluyor. Birinci sınıf İtalyan deri ve kösele tabanıyla günümüz erkek modasının en önemli tamamlayıcısı halini alan Superglamourous, modellerinde yaratıcılık ve yenilikçiliği konforla birleştiriyor.



AŞKIN ZAMANI

İsviçre'de özel olarak üretilen Bernhard H. Mayer erkek saatleri, kalbi aşk için çarpanlara zamanı değerli kılıyor. Bernhard H. Mayer saatleri sınırlı sayıda üretimi ve el işçiliğiyle 14 Şubat'ta özel hediye arayanlar için farklı modelleriyle ön planda. İsviçre saat tasarımının en kaliteli örneklerini sunan Bernhard H. Mayer'de, Sevgililer Günü için hem spor hem de klasik tarzdan hoşlananlar için zarif hediye alternatifleri bulabilirsiniz.



TEKNOLOJİK HEDİYE

Oyun sever erkek arkadaşınıza Acer'ın Predator projektörünü hediye edin. Predator Z650 projektör farklı oyun deneyimleri için tasarlanan üç benzersiz oyun modu ile en sevdiğiniz oyunların heyecanını hissedebilmenizi sağlar. Game Auto yansıtılan içeriği kare kare analiz ederken ve aynı zamanda imaj görünürlüğünü dinamik biçimde ayarlıyor. Parlak FPS, ekranı gündüz sahneleri için Karanlık FPS ise gece sahneleri için ekranı ayarlayarak oyunculara en iyi görüntüleme deneyimini sunuyor.



ŞEHİRLİ ERKEĞİN MODERN STİLİ

Koton Erkek Koleksiyonu, İtalyan kumaşlardan üretilen dar kesim, küçük ekose desenli takımlar, hareket özgürlüğünü kısıtlamadan vücudu saran stilde kullanılan palto ve ceketler, casual gömlekler ve dikkat çeken triko parçalarının karışımıyla yeni bir modern stil sunuyor. Koleksiyonda kırmızı, bordo, hardal, bej ve kahverengi gibi sıcak renklerin yanı sıra deniz mavisi, yeşil, hâkî, siyah gibi soğuk renklerin kullanıldığı tasarımlar yer alıyor. Koleksiyonda bulunan triko parçalar ise yumuşak dokuları, halat dikişleri ve kabartma baskılar gibi alışılmışın dışında tasarlanan figürlerle dikkat çekiyor.

MODA TRENDİ HEDİYELER

Romantik bir akşam yemeği, film gecesi, eğlence gibi birbirinden farklı konseptlere uygun Derimod deri ceket ve ayakkabı modelleri ile Sevgililer Günü'ne en şık şekilde hazırlanabilirsiniz. Çift renk deri kullanılan kapitoneli deri ceketler ve biker modelleri; fermuar, aksesuar, renk blokları, yılan ve timsah detayları ile farklılaşan botlar ile bu Sevgililer Günü'nde güçlü tarzını ortaya koymak isteyen Derimod erkeklerinin dolaplarında yerini almak için bekliyor. Derimod'un Sevgililer Günü kampanyasında mevcut indirimlere ek ikinci ürüne özel indirim fırsatları ile hem sizi hem de sevgilinizi mutlu edecek şık ve trend hediyeler Derimod mağazalarında sizi bekliyor.



EN SICAK HEDİYE

Hemington 14 Şubat'ta özel ve kaliteli hediye arayanlar için seçenekler sunuyor. Sevgililer Günü'nde hayatınızdaki en değerli erkeğe kaşmirin olağanüstü hissini yaşatabilirsiniz. Hemington Moda Kapıda hizmeti ile sevdiğiniz erkeğe, onun bedenine tam uyacak hediyeyi zahmetsizce ulaştırabilir ve ona kendisini özel hissettirebilirsiniz. Dünyanın en değerli yünü kaşmirin özel dokusu 14 Şubat Sevgililer Günü'nüze romantizm katıyor. Nefes alırken sıcaklığı koruyan muhteşem dokusuyla her mevsim giyilebilen kaşmir kazaklarla sevdiğiniz erkeğe şık bir hediye verebilirsiniz.





STİL SAHİBİ HEDİYELER

90'lı yılların en iyi görünümlerini günümüz tarzıyla yorumlayan Tommy Hilfiger Kış koleksiyonu The American Alternative ile Sevgililer Günü için hediye seçimlerinde cezbedici parçalar sunuyor. Soğuk kış günlerinde atkı, bere ve eldiven takımları ile alternatif sunan The American Alternative koleksiyonu, zarif ve ince detaylarıyla göz dolduruyor.

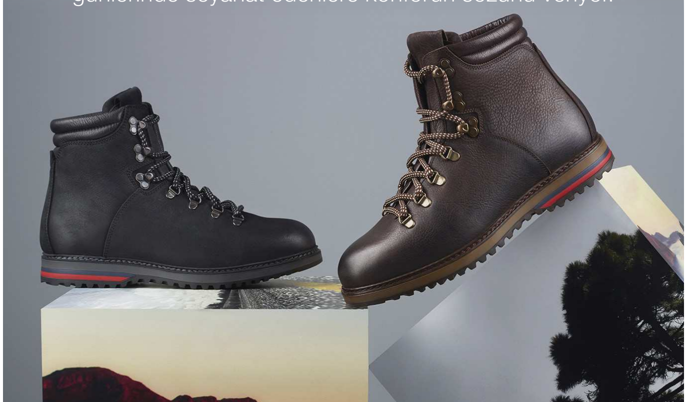


CLINIQUE BAKIM SETİ

Bakımlı olmayı seven sevgilinize Sevgililer Günü'nde sağlık hediye edin. Kişiye özel formüllerle sevgilinize en uygun cilt bakım rutinini bulabilirsiniz.

SOĞUK HAVALARA İNAT

Yağmurlu ve soğuk günlerde ayaklarınızı sıcacık tutacak çizme ve botlara ayakkabılığınızda yer açın. Kaliteli ve özgün tasarımları bir arada sunan İnci, kış koleksiyonlarında yer alan bot ve sneaker ürünleri ile yağmurlu ve soğuk havalarda klasik şıklıktan spor görünüme uzanan birçok farklı hediye seçenekleriyle karşınıza çıkıyor. Kalite ve şıklığından ödün vermeyen erkeklere farklı seçenekler sunan İnci, soğuk kış günlerinde seyahat edenlere konforun sözünü veriyor.







KÂKÜL GERİ DÖNDÜ

Yıllar önce tüm kadınların tutkusu olan kâkül, 2018 yılında hızla yükselen trendler arasında. Zor tercih edilen ama tercih edildikten sonra vazgeçilmeyen saç modellerinden kâkülü, 2018 yılında bolca göreceğiz fakat kâkül saç modellerini seçerken yüz şeklinizin çok önemli olduğunu unutmamalısınız. Kâkül her yüz tipine uyum sağlamayabilir. Elmacık kemikleriniz belirginse ve geniş bir alın yapısına sahipseniz, bu modeli rahatlıkla tercih edebilirsiniz.

Uzun, orta, kısa saçlarda da kullanılan kâkül saç modelleri, örgülerle ve topuzlarla çok güzel uyum sağlıyor. Uzun yıllardır tercih edilen bu saç modeli yine popülaritesini kaybetmeyeceğe benziyor.

GÜZELLİK

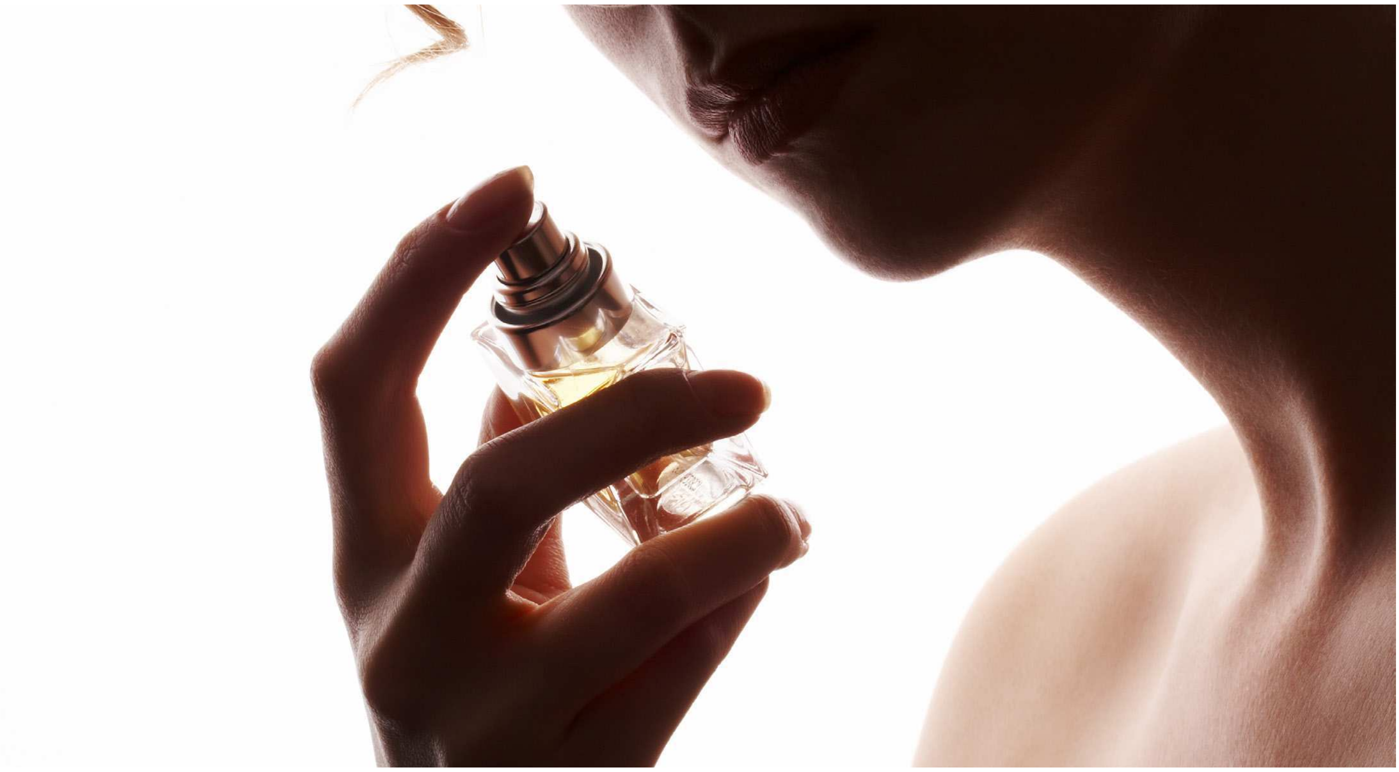
EN YENİ HABERLER ✻ ÜRÜNLER ✻ TAVSİYELER



Parfüm anlama *ve* seçme rehberi

Alt nota nedir? Ten rengine göre hangi tipte kokular tercih edilmeli? Kaç tür koku var? Bu yazımızı okuduktan sonra kokular konusunda kafanızda hiçbir soru işareti kalmayacak.





Günlük hayatımızda birçoğumuzun olmazsa olmazı parfümü seçerken, aslında bazı noktalar genellikle göz ardı ediliyor. Sizi en iyi yansıtan parfümün aynı zamanda kişiliğinize de uygun olması söylense de gerçekte hangi kokunun bizim tarafımızdan kabul edilebilir olduğuna karar veren ya da onu reddeden beynimiz oluyor.

Başka birinde koklayıp beğenmek parfüm seçimi için çok risklidir. Derideki pH değeri kişiden kişiye değişir, bu da aynı kokunun her tende farklı kokmasına sebep olur. Hem tipoloji hem fiziksel olarak çok benzer özellikler barındırdığınız biriyle aynı parfümü sıksanız bile, her ikinizde de aynı koku farklı şekilde duracaktır.

Doğal vücut kokunuz üzerine etki eden beslenme alışkanlıklarınız, hormonal değişimler, kullandığınız ilaçlar ve stres faktörü, parfümün üzerinizde bırakacağı etkiyi değiştirir. Vücudunuzun kimyası, farklı parfüm notalarının teniniz üzerinde nasıl bir etki bırakacağına karar verir. Teninize uygun seçilen parfümler sürekli kullanım halini alır bu durumda bu koku sizin kimliğinizi oluşturur.

Durum böyle karmaşıkken, kendinize veya sevdiklerinize en uygun parfümü seçmek için yapacağınız araştırma koklayarak ya da başkasından duyarak almaktan daha önemli olmalıdır. Özellikle kendinize ya da bir başkasına parfüm seçerken işinizi kolaylaştıracak en etkili yöntemlerden biri parfüm notaları hakkında bilgi sahibi olmaktır.

Parfümde "nota" ne anlama geliyor?

Parfüm notaları, zaman içerisinde sırayla birbirinin önüne geçerek ortaya çıkan koku katmanlarıdır. Parfümün cilt üzerindeki etkileri, bir piramidi andırır. En tepede üst notalar, ortada orta notalar ve en altta da alt notalar yer alır.

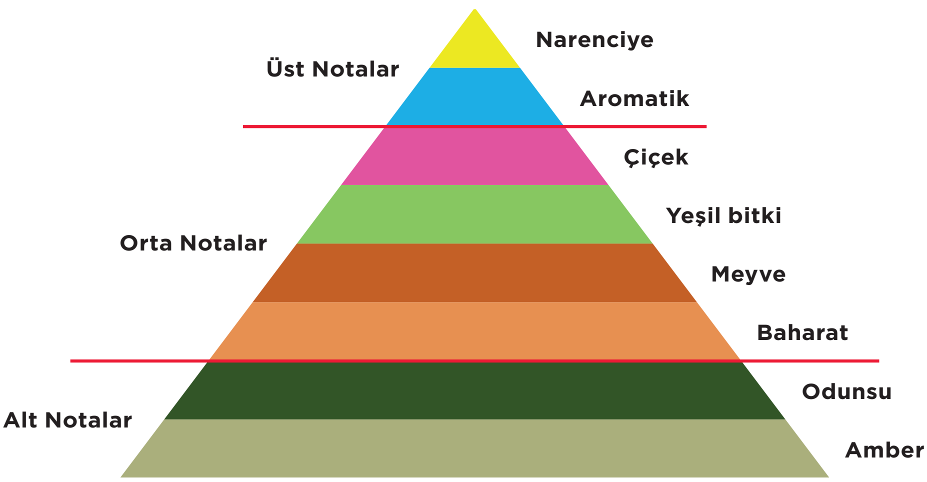
Üst Nota

Açılış notaları olarak da bilinen bu üst notalar, tüm notalar arasında en hafif olanıdır. Parfümü ilk sıktığınızda 15 dakikalık süreçte aldığınız koku üst notadır. Genelde parfümün çabuk buharlaşan elementlerini içerir ve ısıya duyarlı elementlerin kullanılması halinde alt notalara dönüşme eğilimindedir. Aslında etkisi en çabuk azalar notalar olmasına rağmen, o parfüme dair ilk izlenimi yaratarak orta notalara geçiş yapmanız için zemin hazırlar.

En çok kullanılan üst notalar; narenciye (limon, portakal kabuğu, bergamot), hafif meyveler (greyfurt, çilek, böğürtlen gibi yumuşak meyveler) ve bazı bitkilerden (misk adaçayı, lavanta, defne ağacı) oluşur.

Orta Notalar

Üst notaların yavaş yavaş uçmasıyla, neredeyse birkaç saat boyunca kalıcılığını koruyan daha farklı bir koku duyulur. Birçok yerde kalp nota olarak adlandırılan orta notalar parfümün en önemli koku unsurlarıdır. İster floral, ister oryantal, ister baharatlı ya da meyveli olsun, parfümün kalbini bu notalar oluşturur. Çoğunlukla meyve ve çiçek kokularının karşımı olup, bazen hindistan cevizi veya tarçın baharat esanslarıyla güçlendirilen bu





notalar genellikle en akılda kalan ve dikkat çekici olan kokulardır. En fazla yarım saat ile 45 dakika arasında vücudunuzda kalan orta notalar parfümün temasını yansıtır.

Sıkça kullanılan orta notalar, sardunya çiçeği, gül, limon otu, ylang-ylang, lavanta, kişniş, hindistan cevizi, portakal çiçeği ve yasemin esanslarından oluşur.

Alt notalar

Parfüm alt nota, temelde yer alan koku moleküllerini tanımlar ve parfüm sürüldükten ortalama 2 saat sonra ortaya çıkar ve parfümün asıl karakterini ortaya koyar. Alt notalarda kullanılan elementler, daha ağır ve tatlıdır. Parfüm seçiminde oldukça önem verilen kalıcılık kriterini, alt notaların performansı belirler. Alt notaların asıl görevi, parfümümüzün etkisini uzun kılmaktır ancak bu etkinin ne kadar süreceği, tamamen ürünün kalitesine ve teninizle olan uyumuna bağlıdır. Bunun yanı sıra alt notalar, üst ve orta kademelerdeki kokuların daha uzun süre kalmasını da sağlar. Temas ettiği kıyafetlerde bile uzun süre kaldığı görülür.

Alt notaların en popüler olanları, sedir ağacı, sandal ağacı, vanilya, amber, paçuli, meşe yosunu ve misktir. Bu bileşimler, oryantal, amberimsi, miskli, meyveli, aromalı gibi pek çok etkiyi ortaya çıkarırlar.

Parfüm seçerken ten renginize ve cilt tipinize uygun olanı seçmeye özen gösterin. Bu seçim hem kokunun kalıcı olmasını sağlayacak hem de karakterinizle koku bütünleşerek içinizdeki ruhu canlandıracaktır.

Cilt tipine göre

Cildinizin asit oranı, parfüm notalarını etkiler.

Yağlı cilt, asit oranı yüksek cilt tipine sahiplerdir. Yağlı bir cilt yapınız varsa yasemin ve gül gibi etkili orta nota kokulardan uzak durmalı, baharatlı kokular tercih etmelisiniz.

Kuru cilt, asit oranı düşük cilt tipine sahiplerdir. Kuru bir cilt yapınız varsa sümbül, nergis, kayısı, karpuz kabuğu gibi çiçekli ve meyveli kokuları tercih etmelisiniz.

Nemli cilt, asit oranı dengede olan cilt tipine sahiplerdir. Nemli bir cilt yapınız varsa baharatlı, fresh, çiçekli ve vanilyalı kokuları tercih edebilirsiniz.

Ten rengine göre

Esmer ten

18-30 yaş aralığındaysanız baharatlı ve fresh kokuları, eğer 30 yaş üzerindeyseniz teninizin salgısına göre baharatlı ve tatlı kokuların karışımını tercih edebilirsiniz. 40 yaş üzerinde ve menopoz dönemindeyseniz baharatlı, tatlı ve yoğun aromalı kokulardan uzak durmalısınız. Hormonal dengeniz değiştiği için baharatlı kokular migren ataklarına ve dikkat bozukluklarına sebep olabilir.

Beyaz ten

20-30 yaş aralığındaysanız baharatlı oryantal kokuları çok iyi taşıyabilirsiniz. 30-40 yaş arasındaysanız ise tatlı ve meyve kokuları size çok yakışacaktır. 40 yaş üzeri ve menopoz dönemindeyseniz ise fresh, meyveli ve baharatlı kokuları tercih etmelisiniz. Bu hem hormonal döngünüzü dengeleyecek hem de menopoz döneminden geçerken sizi psikolojik olarak rahatlatacaktır. Eğer terleme probleminiz varsa tatlı kokulardan uzak durmalı daha çok meyve kokularını tercih etmelisiniz. Yaş grubunuz ne olursa olsun güneş ışığında turunçgiller içeren kokuları güneş ışığı altında direkt teninize sıkmamalısınız. Buradaki özler ve moleküller tene değdiğinde güneş ışığı etkisiyle leke yapabileceğinden turunçgil özlü kokulardan uzak durmalısınız.

Buğday Ten

Buğday tenliyseniz çiçek ve baharat karışımlı kokuları kullanabilirsiniz. Fakat terleme problemininiz varsa gül kokuları içeren parfümlerden uzak durmalısınız. Menopoz döneminde ise, tatlı, fresh, vanilyalı, kakaolu kokuları rahatça kullanabilirsiniz. Eğer 25-40 yaş arasındaysanız tatlı, tarçın ve baharat karışımı oryantal kokular hem çok uzun süre kalıcılık sağlayacak hem de afrodizyak etkisi yaratacaktır.

EDT, EDP ve EDC arasında ne fark var?

Bu üç tür arasındaki en temel fark, içlerinde bulunan esansların miktarıdır. Esans oranı arttıkça parfümün kalıcılığı ve kalitesi artıyor. Parfüm alırken sıkça karşılaştığımız Eau de Toilette, Eau de Parfum ve Eau de Cologne tabirleri, aslında bize satın alacağımız ürünün fiyatından kalıcılığına kadar çok şey anlatıyor.

Eau de Cologne

İçerisinde yer alan parfüm esansı yoğunluğu sınıflandırmasında en alt basamağında Eau de Cologne ürünleri yer alıyor. Çoğunlukla erkek parfümlerinde kullanılan bu parfüm çeşitlerinde 600 veya 700'lik alkol içerisinde çözünmüş olarak %7 civarında esans bulunuyor. Özellikle sıcak havalarda ferahlatıcı etkiye sahip olan bu türün kalıcılık süresi daha kısa olduğu için, gün içerisinde sıkça tekrarlayabilirsiniz.

Eau de Toilette

Bazen Eau de Cologne ile aynı anlamda kullanılsa bile Eau de Toilette ürünlerinin içerisindeki parfüm esans oranı %10'a kadar çıkabiliyor. Fakat bu oranların her markaya göre değişkenlik gösterebileceğini unutmamalısınız.

EDC ve EDT, özellikle yaz aylarında sıklıkla tercih edilen, en popüler parfüm çeşitleridir. Eğer siz de gün içerisinde parfümünüzü tazeleyip ferahlamaktan hoşlanıyorsanız eğer parfüm almadan önce bu alternatifleri değerlendirebilirsiniz.

Eau de Parfum

Üst notalar kaybolduktan sonra ortaya çıkan orta ve alt notalar bu tür parfüm çeşidinin kalıcılığının en önemli özelliğidir. Yaklaşık %15-%20 oranlarında esans içerdikleri için cildinize ek olarak giysilerinize ve saçlarınıza da sıktığınız zaman, Eau de Toilette ve Eau de Cologne'a oranla daha kalıcı sonuçlar alabilirsiniz.

Seçim zamanı



Artık parfüm seçimi konusunda her şeyi biliyorsunuz.
O halde 2018'in yenilenen parfümleri arasında en doğru seçimi yapabilirsiniz.



Valentino Valentina Blush

Kendinizi canlı ve neşeli hissediyorsanız Valentina Blush'ın tam size göre olduğunu söyleyebiliriz. Çiçekli oryantal, tatlı ve köpüklü... Şişesiyle de dikkat çeken parfümde portakal çiçeği, pralin notaları ile birleşiyor. Morello kirazı & pembe biber lezzetli ve köpüklü olmayı temsil ederken, portakal çiçeği ve badem çiçeği tatlı ve parlak olmayı temsil ediyor.



Miss Dior

Yeni Miss Dior Eau de Parfum varolan parfümden ilham alan modernize bir tasarım. Dior parfümlerinin moda mirasının ve Grass'taki köklerinin can bulmuş hali. Gülün kalbi ile işlenmiş yumuşak ve duyusal notaları mutlu aşkın simgesini taze turunçgil notalar ile ön plana çıkartıyor. Bu duyusal ve çiçeksi, sürekli akılda kalan parfüm, Miss Dior imzasını başarıyla taşıyor.

Dolce&Gabbana The One

Göz alıcı, kendinden emin, eğlenceli ve bağımsız kadının parfümü The One EDT ile her zaman ışıl ışıl olmak elinizde. En üst notada dikkat çeken beyaz zambağa İtalyan bergamotu, mandalina esansları, ipeksi liçi ve tatlı beyaz şeftalinin çiçekleri eşlik ediyor.





Jean Paul Gaultier Scandal

Moda dünyasında sıra dışı tasarımları ile bilinen Gaultier tam da namına yakışır Scandal adlı bir parfümle bu yıl karşımıza çıktı. Belirgin şekilde gardenya ve kan portakalı kokan balımsı taze koku paçuli ve karamel ile birleşiyor.



Twilly d'Hermès

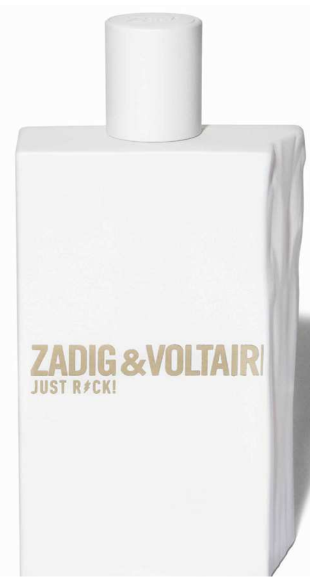
Hermes'in yeni imza parfümü Twilly D'hermes üç ana içerikten oluşuyor. Zencefil ile kokunun keskin ve dikkat çekici olması, güçlü bir imzaya sahip sümbülteber ile ışıltı katılması, iddialı ve hissedilir olmasını sağlamak için ise sandal ağacı ile yorumlanmış. Kokuyu hazırlayan parfümör; özgür ve cesur kadınlardan ilham alarak hem parfümü hem de şişesini tasarladı ve ortaya güçlü bir imza parfümü çıktı.



Gucci Bloom

Kreatif Direktör Alessandro Michele'nin önderliğinde hazırlanan ilk parfüm Bloom, doğal tuberoz özü ve yasemin notaları ile etkiliyor. Kadınsı, çiçeksi ve hafif pudramsı parfüm, minimal şişe tasarımıyla dikkat çekiyor. Kadınların ruhunda çiçek açan özgürlüğün, çeşitliliğin ve canlılığın bir parfümde bütünleştiği yepyeni çiçeklerle bezeli, bereket ve zenginlikle dolu, uçsuz bucaksız bahçelere götüren cesur bir koku.

Zadig&Voltaire Just Rock



Feminen mat beyaz, maskülen mat siyah. Parfümün ikonik şekli bir kayanın ikiye bölünmesinden esinlenilmiş. Bembeyaz şişesinde oryantal kokuları bir araya getiren parfüm, vanilya ve yasemin notaları ile odunsu bir koku olarak kendinden söz ettiriyor.

Elie Saab Girl of Now

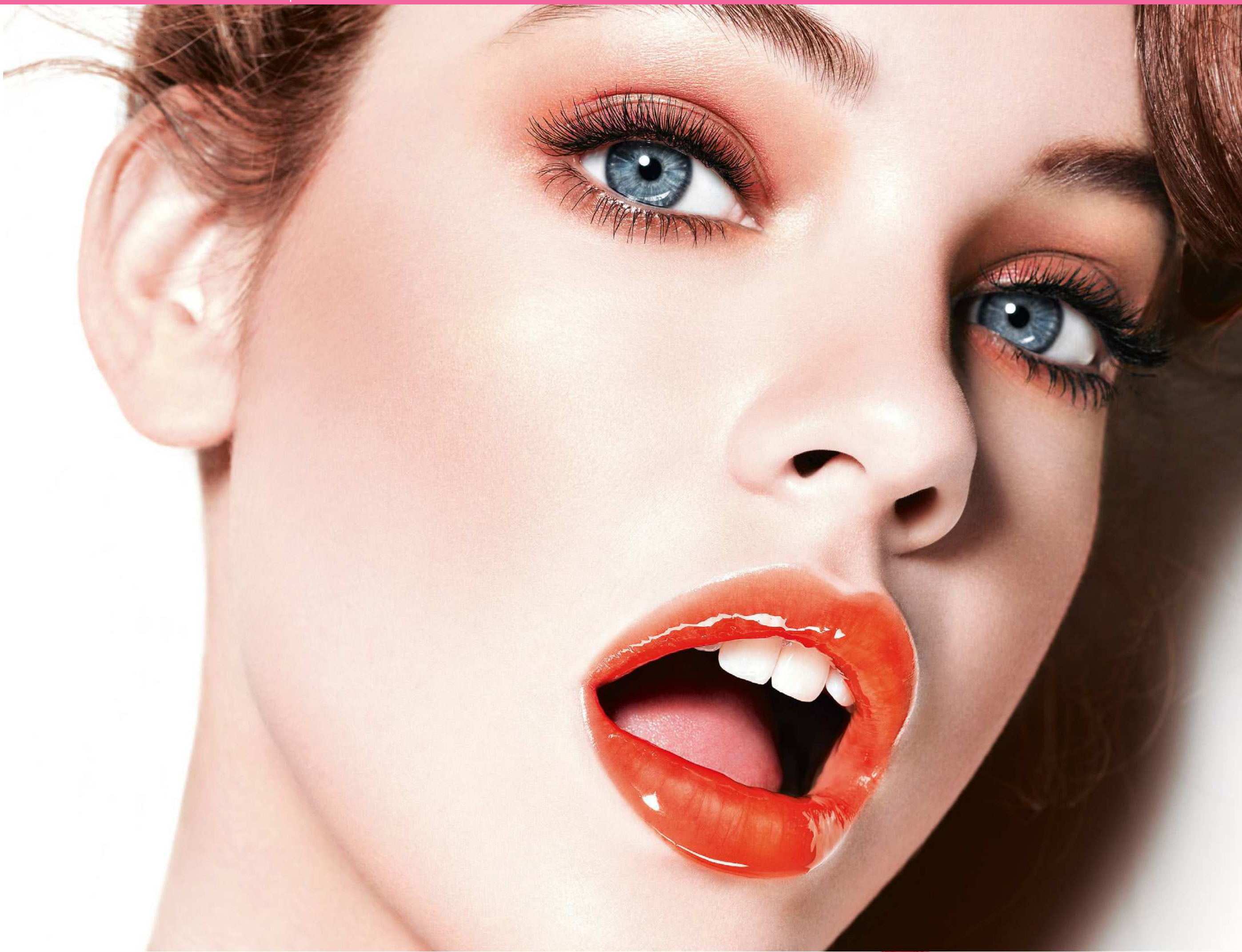
Elie Saab modaevinden yepyeni devrim niteliğinde bir parfüm. Mavi ve altın tonlarındaki çiçeklerle bezenmiş şişesi ve eşsiz kokusu ile yeni neslin vazgeçilmezi olmaya en büyük aday.





Emporia Armani Because It's You

Bir aşk hikayesinde kadını temsil eden koku. Alt notalarında bulunan vanilya ve misk'in baştan çıkarıcılığı, karmaşık duyguları ve şehveti.



Kırmızı Ruj sürme kılavuzu



Makyajda ve özellikle dudaklarda kullanılan en iddialı renklerden biri olan kırmızı, kendine güvenen kadın imajı çizmenize yardımcı oluyor. Dudakları en alımlı gösteren kırmızı rujunuzu doğru uygulamadığınız takdirdeyse kötü bir görünüm kaçınılmaz oluyor. Peki kırmızı ruj sürerken nelere dikkat etmeniz gerektiğini biliyor musunuz?





Kırmızı rujları sürerken doğru tekniği uygulamak en iyi sonucu almak için çok önemlidir. Zamansız, klasik ama hep iddialı kırmızı ruj anında çekici bir görünüm yaratmak için ideal bir tercih. Hem gündüz hem gece makyajlarında kullanacağınız kırmızı ruj tüm gözleri üzerinize toplamanıza yardımcı olacaktır. Rujunuzu kırmızı renklerde uyguluyorsanız göz makyajınızı ne kadar hafif tutarsanız makyajınız o kadar dengeli, bir o kadar da çekici gözükecektir.

Dudaklarınız seksiliğinizi, dişiliğinizi ön plana çıkaran, yüzünüzde ve makyajınızda öncelik sahibidir. Bunun için herhangi bir renk ruj alıp dikkat çeken dudaklara kavuşamazsınız. Fakat makyajın da en önemli unsurlarından biri olan kımızı ruju sürmek sanıldığı kadar basit değildir. Kırmızı ruj kullanırken dikkat etmeniz gereken birinci kural, makyajınızdaki dengedir. Kırmızı ruj tek başına baskın bir görünüm yaratacak etkiye sahip olduğu için, göz ve ten makyajınızda olabildiğince sadelikten yana olmalısınız. Eğer ağır bir göz makyajı uygulamak istiyorsanız, ruj seçiminizde kırmızının açık tonlarından birini kullanabilirsiniz. Makyajınızda karar vermeniz gereken ilk konu, kırmızının tonu. Ten ve saç renginiz, doğru kırmızı ruju bulmanız için en önemli iki etkendir.

Beyaz tenliyseniz, mavi tonlar barındıran kıpkırmızı bir ton seçebilirsiniz. Buğday tenliyseniz, kan kırmızısına yakın olan tonlardan tercih yapabilirsiniz. Esmer tenliyseniz, koyu kırmızı uygun olacaktır.

Ten renginizde sarı alt tonu ağırlıktaysa soğuk kırmızı rujları tercih etmek doğru. Eğer ten alt tonunuz pembe ağırlıktaysa daha sıcak kırmızları tercih edebilirsiniz. Bu tondaki kırmızıları kullanmadan önce dişlerinizin beyazlığından yüzde yüz emin olmalısınız. Sıcak kırmızı tonlar dişlerinizdeki renk sorununu olduğundan daha fazlaymış gibi gösterebilir.

Doğru kırmızıyı seçtiniz, sıra geldi uygulamaya.

1 Hazırlık

Kırmızı ruj sürmeye başlamadan önce mutlaka dudaklarınıza peeling yaparak ölü derilerden kurtulmalısınız. Böylece pürüzsüz cilde rujunuzu uygulayabilir ve kusursuz görünüm yaratabilirsiniz. Peeling sırasında dudaklarınızda nem kaybı olabilir. Bu yüzden dudaklarınızı peeling yaptıktan sonra nemlendirmeyi unutmayın.

2 Baz

Her ruj uygulamasından önce olduğu gibi, kırmızı ruj uygulamadan önce de ruj için düzgün bir baz oluşturmalısınız. Koyu ton rujlarda kapatıcı ile dudağınızın rengini nötrleyerek rujun rengini daha ön plana çıkarabilirsiniz. Baz olarak gözaltı kapatıcınızı ya da fondöteninizi kullanabilirsiniz. Dudaklarınızın rengini nötrledikten sonra bir transparan pudra ile sabitlemeyi unutmayın.

3 Çerçeve

Kırmızı ruj uygulamanın en önemli kurallarından biri, seçtiğin ruj rengiyle aynı tonda bir dudak kalemi kullanmaktır. Seçtiğiniz kırmızı ruja uygun bir dudak kalemi ile önce çerçeve yapıp, sonra tüm dudağınızın içini kalemle doldurun, böylelikle üzerine süreceğiniz rujun kalıcılığı artacaktır. Dudak kalemine alternatif olarak rujunuzu bir fırça yardımıyla da çerçeve olarak uygulayabilirsiniz.

4 Uygulama

Cilt tipinize ve saç renginize en uygun kırmızıyı seçtikten sonra, çerçevelediğiniz dudağınızın üzerinden mat ya da parlak ruju sürebilirsiniz. Ruju sürmeye önce alt dudaktan başlamalı daha sonra dudağınızın ortasında birleştirmelisiniz .Eğer sürerken bir hata yaptıysanız kapatıcı uygulayarak çerçeveyi belirginleştirebilirsiniz.

SİZİN İÇİN SEÇTİK

ESTEE LAUDER 165,00 TL
Advanced True Vision Teknolojisi ile geliştirilen özel formül, yüksek pigmentli renkleri, pudra içeren dokusuyla birleştirerek rujunuzun saatler boyunca dudağınızda sürdüğünüz ilk andaki gibi kalmasını sağlıyor.





MAC 75,00 TL
Kremsi, nemlendiricili bu ruj formülü dudaklarda nemlendirilmiş bir his yaratır. Orta kapatıcılıkta olup üst üste uygulandığında kapatıcılığı arttırılabilir. Hafif parlak bir uygulama sonucu sunar.

NARS 90,00 TL
Parlak ve ipeksi bir görünüş için ideal, içeriği sayesinde dudaklarınızı nemlendirirken aynı zamanda uzun süre kalıcı bir etkiye sahip.





YSL 150,00 TL
Yoğun renk etkisi sayesinde uzun süre kalıcılık sağlarken, nemli yapısı dudaklarınızın kurumasını önler.



KUZEY IŞIKLARINI İZLEYEBİLECEĞİNİZ EN İYİ 5 ROTA

Türkiye'nin önde gelen turizm portallarından tatilsepeti.com, kuzey ışıklarını izlemek için beş ülkeden en iyi rotaları sıraladı.

Reykjavik, İzlanda

Karlar arasındaki termal havuzları ve rengarenk şirin evleri sayesinde halihazırda sayısız turisti kendine çeken Reykjavik, kuzey ışıklarının görüldüğü aylarda çok daha yoğun bir ilgiye maruz kalıyor. Türkiye'den tek aktarmalı uçuşla ulaşabilirsiniz.

Svalbard Adası, Norveç

Dünyanın en kuzeyindeki yerleşim yeri olarak bilinen Svalbard Adası'na sadece Norveç üzerinden ulaşılabiliyor. Birkaç küçük köyden oluşan ada, dünyanın günümüze kadar neredeyse hiç bozulmadan gelen nadir lokasyonları arasında yer alıyor.

Kakslauttanen, Finlandiya

Finlandiya'nın Laponya bölgesinde yer alan Kakslauttanen, ziyaretçilerine camdan yapılmış Eskimo evlerinde, saunalı ve sıcacık bir ortamdan dışarı dahi çıkmadan kuzey ışıklarını görebilme imkânı sunuyor.

Caithness, İskoçya

Özellikle sahil kısmından kuzey ışıklarını net bir şekilde görebildiğiniz bölge, Aviemore ve Cairngorms Ulusal Parkı gibi İskoçya'daki diğer turistik noktaları ziyaret etmenize de imkân tanıyor.

Abisko, İsveç

İsveç Lapland bölgesinde bulunan Abisko, İskandinav yarımadasının en kuzey ucunda yer alıyor. Kuzey ışıklarının İsveç'ten en iyi izlenebildiği yer.



50'den fazla spor branşı Gloria Sports Arena'da

105 bin metrekarelik doğa harikası üzerine kurulu olan Gloria Sports Arena, 50'den fazla branşta spor yapma imkânı ile profesyonel sporcu takımlar için benzersiz bir deneyim sunuyor.

Dünyada ikinci, Avrupa'da ve Türkiye'de ilk olan Gloria Sports Arena, Antalya Belek'te "hepsi bir arada" konseptiyle 2015 yılında sporseverlerin hizmetine açıldı. Antalya Uluslararası Havalimanı'na 30 km mesafede bulunan, 6 bin 800 metrekarelik kapalı alanda atletizm, yüzme, jimnastik, boks, hentbol, basketbol, voleybol; 35 bin m2'lik açık alanda ise biri olimpik olmak üzere, farklı özellik ve donanımlarda toplam 3 adet havuz, Çim Hokey sahası, koşu parkurları, atletizm sahaları, tenis kortları, tırmanma duvarları, çok amaçlı açık spor sahası ve çok amaçlı açık yeşil sahaları bulunuyor.

Uluslararası spor takvimine giren, dünya çapındaki spor organizasyonları arasında yer alan Dünya Dans Sporları Federasyonu Turnuvası Gloria Open, Gloria Ironman 70.3 Turkey gibi birçok önemli etkinliğe ev sahipliği yapan Gloria Sports Arena, profesyonel sporcu takımlar için benzersiz bir deneyim sunuyor.

Elit sporculardan rekreasyonel sporculara, çocuklardan yaşlılara çok geniş bir kitleye hizmet verebilen Gloria Sports Arena, Sporcu Sağlığı ve Performans Merkezi'nde her türlü performans analizi (Cryotherapy ve Hydroworks) ve takibinin yanı sıra, spor sakatlanmalarının tanı, tedavi ve rehabilitasyonu gerçekleştiriliyor. GSA'da ayrıca sportif performansı artırmaya ve hızlandırmaya yönelik destek birimler de yer alıyor.

-110 Derecede Ice Lab Deneyimi

Egzersiz ve antrenmanlarla yüksek kas yüküne maruz kalan sporcuların performansını iyileştirmek için kullanılan "Soğuk Oda" (Ice Lab), GSA'nın sunduğu yeniliklerinden biri olarak yerini alıyor. –10, -65 ve -110 dereceye sahip üç kabini bulunan Ice Lab, yoğun antrenman temposundan sonra vücudun yenilenme süresini kısaltıp ağrıların giderilmesine, kronik uyku problemlerinden yaşlanmaya karşı birçok faydası bulunuyor. Ice Lab, aynı zamanda fizyoterapi hastalarının iyileşme sürecinde de kullanılıyor. 1 dakikadan 3 dakikaya kadar –110 derecede kalan sporcular sonrasında kendilerini dinç ve zinde hissediyor.

Sadece profesyonel sporculara değil, sporu yaşam biçimi haline getirmiş herkes Gloria Sports Arena'nın sunduğu bu sayısız hizmetlerden dilediği şekilde faydalanabilir.



KÜLTÜR SANAT

Bu ayın öne çıkan ektinlikleri

Şubat ayında sinemaya ve konsere doymaya hazır olun.



Özgürlüğün Elli Tonu

Anastasia ve Christian, yaşadıkları zorlu ayrılıkların ve iniş çıkışların ardından nihayet mutlu sona ulaşmışlardır. Tutkulu aşkları, nikâh yüzükleri ve görkemli bir evlilik töreni ile mutlu sona ulaşmıştır. Ancak Anastasia'nın peşine düşen Jack, çifte huzur vermez. Anastasia'nın lüks ve aşkla bezeli mükemmel hayatı bir kez daha sarsıntılara sahne olacaktır.

E. L James tarafından kaleme alınan, yayınlandığı günden beri tüm dünyada büyük ses getiren ve en çok satanlar listesinin en üst sırasına yerleşen Grinin Elli tonu üçlemesi, senaryosunu Kelly Marcel 'in beyazperdeye aktardığı üçüncü ve son bölümünden uyarlanan Jamie Dornan ve Dakota Johnson'ın başrollerini paylaştığı "Özgürlüğün Elli Tonu" 9 Şubat'ta vizyona giriyor.



Cebimdeki Yabancı

BKM, Frigo Film ve İmaj ortak yapımcılığında Belçim Bilgin, Buğra Gülsoy, Çağlar Çorumlu, Leyla Lydia Tuğutlu, Serkan Altunorak, Şebnem Bozoklu ve Şükrü Özyıldız'dan oluşan oyuncu kadrosuyla dikkat çeken Cebimdeki Yabancı 2 Şubat'ta vizyona giriyor.

Dramatik komedi türündeki film, cep telefonlarının hayatımıza girişiyle birlikte yaşadığımız birbirimize yabancılaşmayı kara bir mizahla masaya yatırıyor. 2016 yılında ülkesinde gişe rekorları kıran İtalyan filmi Perfetti Sconosciuti'nin yerli uyarlaması olan Cebimdeki Yabancı, 7 yakın farkadaşın bir akşam yemeği için bir araya gelmesi ve cep telefonlarının ortaya konmasıyla birlikte, hepsinin maskelerinin ardında gizledikleri farklı hikâyelerin ortaya çıkmasını anlatıyor. Ferzan Özpetek›in de yapımcıları arasında yer aldığı, başta cep telefonu olmak üzere insan hayatını ele geçiren teknolojinin, kadın-erkek ilişkileri üzerindeki etkisini çarpıcı bir dille beyaz perdeye aktarıldı.



Kara Panter

İlk siyahi süper kahramanlardan biri olan Siyah Panter, 2018 yılında ilk kez merkezde kendisinin olduğu bir filmle beyazperdede olacak. Kara Panter 16 Şubat'ta sinemalarda.

Kaptan Amerika'yla yan yana çarpıştıktan sonra vatanı Wakanda'ya dönen Kara Panter, bu gözlerden uzak, ancak son derece gelişmiş ülkeye liderlik etmeye hazırlanmaktadır. Babasının ölümünden sonra Wakanda Kralı olan T'Challa, hakkı olan tahta sahip çıkmak için izole yaşayan ancak teknolojik açıdan ileri seviyede olan halkına geri döner. Ancak güçlü bir eski düşman yeniden ortaya çıktığında, T'Challa'nın yeterliliği, Wakanda'nın ve tüm dünyanın kaderini tehlikeye atan korkunç bir çatışmaya girince test edilir. İhanet ve tehlike ile karşı karşıya kalan genç kral, düşmanlarını yenmek, halkının güvenliğini ve yaşam biçimini korumak için müttefiklerini toplamalı ve gücünü serbest bırakmalıdır.



Blue Man Group

Gittiği her yerdeki özgün şovuyla seyircileri kendisi hayran bırakan 1991'den bu yana gerçekleştirilen Blue Man Group gösterisi, bugüne dek 20'den fazla ülkede sahnelendi ve 35 milyondan fazla insan tarafından izlendi. Müzik, komedi ve teknolojiyi bir araya getiren şov; yeni müzikler, taze hikâyeler ve gelişen teknolojilerin başarılı entegrasyonuyla farklı kültürlerden gelen seyircilerde karşılık buldu. İsmini ekibin bizzat yaratıp bir kimlik olarak büründüğü mavi karakterden alan ve sahne şovuyla dünyaca ünlü bir fenomene dönüşen Blue Man Group, BKM işbirliğiyle 13 Şubat - 4 Mart arasında 24 performansla Zorlu PSM'de olacak.



Hadi be Oğlum

Bir baba ile oğul hikaâyesinin anlatıldığı filmin yönetmenliğini Bora Egemen üstleniyor. Kıvanç Tatlıtuğ'un ve Alihan Türkdemir'in başrollerini paylaştığ filmin oyuncu kadrosunda ayrıca Büşra Develi ve Yücel Erten yer alıyor. Hadi be Oğlum 16 Şubat'ta sinemalarda.

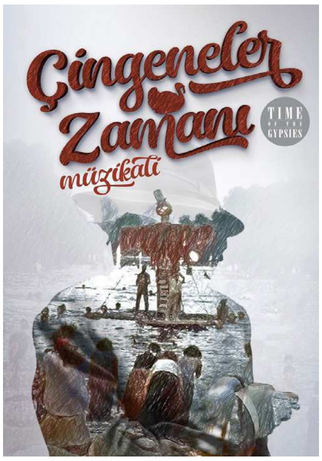
Bir balıkçı olan Ali, hayatını küçük oğlu Efe'ye adamıştır. Ali'nin bu hayatta tek tutunduğu dal oğlu Efe olsa da, Efe diğer çocuklardan farklıdır. İletişim sorunu olan Efe, gülüp oynayan, duyduklarına tepki verebilen bir çocuk değildir. Oğluyla bağ kurmaya çalıştıkça daha da yalnız hisseden Ali'nin en büyük isteği ise, oğlunun onu anladığını bilmektir. Babasının, annesinin ve sevdiği kadının anılarının yükünü de içinde taşıyan acılı babanın oğluna duyduğu sevgi, ikisinin de hayatını şekillendirecektir.



Sofra Sırları

Yönetmenliğini ve senaristliğini Ümit Ünal'ın üstlendiği filmin oyuncu kadrosunda Demet Evgar, Fatih Al, Alican Yücesoy, Elit Andaç Çam, Fırat Altunmeşe, Ferit Aktuğ, Emrah Kolukısa, Burcu Yasemin Şeyben yer alıyor. Demet Evgar'ın canlandırdığı Neslihan karakteri mükemmel bir ev hanımı, mükemmel bir aşçı ve bir seri katil.

Evlendikten sonra kendini tamamen ailesine adayan, Anadolu'nun farklı köşelerinde yıllarca yaşamış Neslihan hiçbir olağanüstü olayın yer almadığı sıradan bir yaşam sürmektedir. Neslihan insanlar tarafından çok sevilen aynı zamanda herkesin takdir ettiği bir aşçıdır. Ancak sofrasına konuk olan insanların birer birer ölmeye başlaması, elde hiçbir delil olmamasına rağmen herkesin şüphelerini üzerinde toplayacaktır. Film 16 Şubat'ta vizyona girecek.



Çingeneler Zamanı Müzikali

1988 yılında Emir Kusturica'nın yönetmenliğini ve senaristliğini üstlendiğini Çingeneler Zamanı filmi sinema eleştirmenleri tarafından bir başyapıt olarak kabul görüyor. Film, 1980'lerin Yugoslavya'sında neşe içinde yaşayan ama hüzünlerini saklayan çingenelerin aşklarını, ayrılıklarını ve yaşadığı acıları anlatıyor. Vural Bingöl yönetmenliğini yaptığı Çingeneler Zaman Kumbara 2 Şubat'ta KKM Gazanfer Özcan Sahnesinde, 7 Şubat'ta ise Trump Kültür ve Gösteri Merkezinde sahnelenecek.



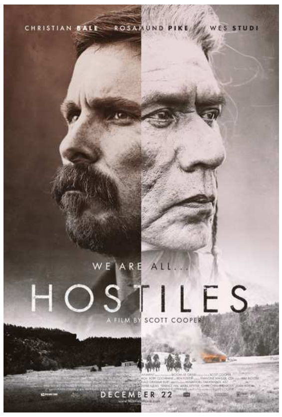
Motobike Istanbul

Messe Frankfurt Istanbul tarafından organize edilen motosiklet ve bisiklet sektörünün bölgedeki en kapsamlı etkinliği Motobike Istanbul, 10. buluşmasına hazırlanıyor. Dünyanın önde gelen motosiklet ve bisiklet markalarının yer alacağı fuarda en yeni modelleri görme şansını yakalayıp sezonunun açılışına tanıklık edebilirsiniz. Fuar geçtiğimiz senelerde olduğu gibi Motobike Academy ile festival havasında bir organizasyona dönüşüyor. Motosiklet ve bisiklet tutkunlarını buluşturan fuarda sektördeki yenilikler, gelişmeler, görsel etkinliklerin yanında fuar süresince çeşitli seminer ve atölyeler yer alıyor. Üniversite motosiklet kulüplerinin yanı sıra motosiklet ve bisiklet sektörünün ünlü isimlerini ağırlayacak olan Motobike Academy, Fashion Talk, Travel Talk, Tech Talk ve atölye programları ile öne çıkıyor. Motosiklet ve bisiklet ile seyahat eden uzun yol gezginlerinin hikâyelerini dinleyebilir ve rota önerileri alabilirsiniz. Motobike Istanbul, 22-25 Şubat'ta İstanbul Fuar Merkezi'nde, biletler ise Biletix'de.



Hurts

2009 yılında Manchester'da Adam Anderson ve Theo Hutchcraft tarafından kurulan synthpop ikilisi Hurts ilhamını 70'lerin Krautrock'ı, 80lerin New Wave'i ve 90ların R&B'sinden alıyor. Elektronik müziğe getirdikleri duygusal yorumlar dikkatleri üzerine çeken, "Wonderful Life" ve "Stay" şarkılarıyla milyonların kalbini çalan, İngiliz synthpop ikilisi Hurts 10 Şubat'ta Zorlu PSM'de.



Hostiles

Oyuncu kadrosunda Christian Bale, Rosamund Pike, Wes Studi gibi sevilen oyuncuların olduğu macera ve western türündeki film 23 Şubat'ta vizyona giriyor.

Savaş ve şiddetin etkisiyle karakteri sertleşmiş olan ABD süvari subayı Blocker'a, bir Cheyenne savaş şefi ve ailesinin Montana'daki kabile topraklarına geri dönüş yolculuğunda eşlik etme görevi verilir. Blocker hayatı boyunca içinde yaşadığı şiddet dolu hayattan yorgun düşmüş olsa da bu görev onun için oldukça zor olacaktır; zira eşlik ettiği şef yıllar boyunca en büyük düşmanlarından biri olmuş ve birçok arkadaşının hayatını ellerinden almıştır. Tehlikeli topraklardan yola çıkarak, çoğunlukla düşman kabileler, küçük asker grupları ve Cheyenne kabilesinin yaşadığı vahşi ancak etkileyici batıya doğru ilerleyen kafile bu yolda birçok zorlukla karşılaşacaktır. Zorluklar arttıkça, Blocker emirlerini yerine getirirken ve kendi bağnazlığıyla yüzleşmeye mecbur kalırken bu yolculuğa, bir de ailesinin baskında katledildiğine tanıklık eden cesur bir dul kadın da dahil olur.



Sevgililer Günü tatil rotaları

Her yıl Şubat ayının 14'ünde tüm dünyada kutlanan Sevgililer Günü'nü daha özel hale getirmek için uzaklara gitmeye ne dersiniz? Tatilde moda yaratan tur operatörü Prontotour, Sevgililer Günü için çiftlere romantik tatil rotaları sunuyor.

Sevgililer Günü'nü unutulmaz kılmak isteyenler, dünyanın en güzel şehirlerinde romantizmin doruklarına çıkıyor. İtalya, İspanya, Benelüks, Fransa ve Orta Avrupa'nın ünlü şehirleri, aşık çiftlere benzersiz bir seyahat deneyimi vaat ediyor. Bu özel günü daha uzak bir coğrafyada daha farklı bir kültürle iç içe geçirmek isteyen çiftlere ise Havana, Dubai, Amerika, Phuket, Bangkok ve Singapur alternatif seçenekler oluyor.

ROMANTİZM VE AŞK KOKAN TARİHİ SOKAKLARIYLA: AVRUPA ŞEHİRLERİ

Yüzyıllardır ünlü aşkların yaşandığı, dünyanın en romantik şehirlerinden Paris - Benelüks seyahatinde sevgililer tarih ve aşk kokan sokakların cazibesine kapılıyor. Avrupa'nın en renkli şehirlerinden Amsterdam'da benzersiz bir eğlenceyle ve tarihi dokusuna hayran kalacağınız Brugge'de muhteşem çikolatalarla aşkınız tazeleniyor.

Efsaneleşmiş aşk hikayelerine sahne olmuş sokaklarıyla İtalya'nın adeta açık hava müzesini andıran şehri Floransa; çiftlere romantik anlar yaşatan gondol turuyla Venedik; muhteşem Akdeniz lezzetlerini deneyimleyebileceğiniz Sicilya'nın ünlü şehirleri Catania ve Palermo, 14 Şubat'ta İtalya'yı tercih edeceklere uygun tatil alternatifleri oluyor.

Kedine has kültürü, eşsiz lezzetleri, benzersiz mimari yapılarıyla İspanya'nın ünlü şehirleri Barcelona, Madrid ve Valencia; Sevgililer Günü'nde aşıkları Flamenko ezgisi tadında sıcacık bir yolculuğa çıkarıyor.

Bu özel günde tatilin keyfini çıkarmak isteyen aşıklar, klasik müziğin tutkulu melodilerinin yankılandığı Orta Avrupa şehirleri; Viyana, Budapeşte, Prag ve Salzburg'da, sevgilinin kulağına en güzel aşk şarkılarını fısıldayıp, aşka fon olan tarihi caddelerde anı ölümsüzleştirecek fotoğraflar çekilebilirsiniz.



Aşıklar şehri olarak bilinen Paris'te romantik bir Sevgililer Günü tatili geçirebilirsiniz.

Yakın rotalarda daha uygun bütçeli bir Sevgililer Günü için Balkanların Osmanlı izlerini hala taşıyan gözde şehirleri

Saraybosna ve Belgrad, tarihi dokusuyla çiftleri bekliyor. Ege'nin diğer kıyısı komşu Yunanistan'ın başkenti Atina, bize yakın kültürde bir Sevgililer Günü için ideal rotalar arasında yer alıyor. Hem yemekleri hem de insanları açısından sık tercih edilen Yunanistan'da birkaç şehri bir günde gezebilirsiniz.

BEMBEYAZ BİR AŞK MASALI: BANSKO

Kar tanesi kadar saf ve masum aşkını, bembeyaz manzaralar eşliğinde büyüleyici bir kar tatiliyle taçlandırmak isteyenler Bulgaristan'ın ünlü kayak merkezi Bansko'yu tercih edebiliyor.

Gerçekleştireceğiniz kayak tatili, aşkın en beyaz halini sevenler için muhteşem bir Sevgililer Günü alternatifi oluyor. Sevdiğinizle birlikte şömine başında güzel dağ manzarası seyrederek huzur dolu günler geçirebilirsiniz.

DÜNYANIN ÖBÜR UCUNDA AŞK: UZAK ROTALAR

Soğuk havalardan kaçıp, sıcak iklimlerde deniz keyfi yaparak egzotik bir Sevgililer Günü tatili, şüphesiz ki çiftlerin hayallerini süsleyen deneyimler arasında yer alıyor.

Dünyanın gözde turizm cennetleri Küba, Phuket, Bangkok ve Singapur turlarıyla bu hayali gerçeğe döndürüyor. Beyaz kumlu sahilleri ve mavinin en açık renklerine sahip denizlerinde kış aylarına inat sıcacık bir Sevgililer Günü yaşayabilirsiniz.

Otantik bir aşk kaçamağı yaşamak isteyenlerin tercihi ise Dubai seyahati oluyor. Amerikan Rüyası'nı tercih edenler Los Angeles, San Francisco ve Las Vegas'ta bir Hollywood filmi tadında Sevgililer Günü yaşayarak diğer kıtada aşklarını perçinliyor.



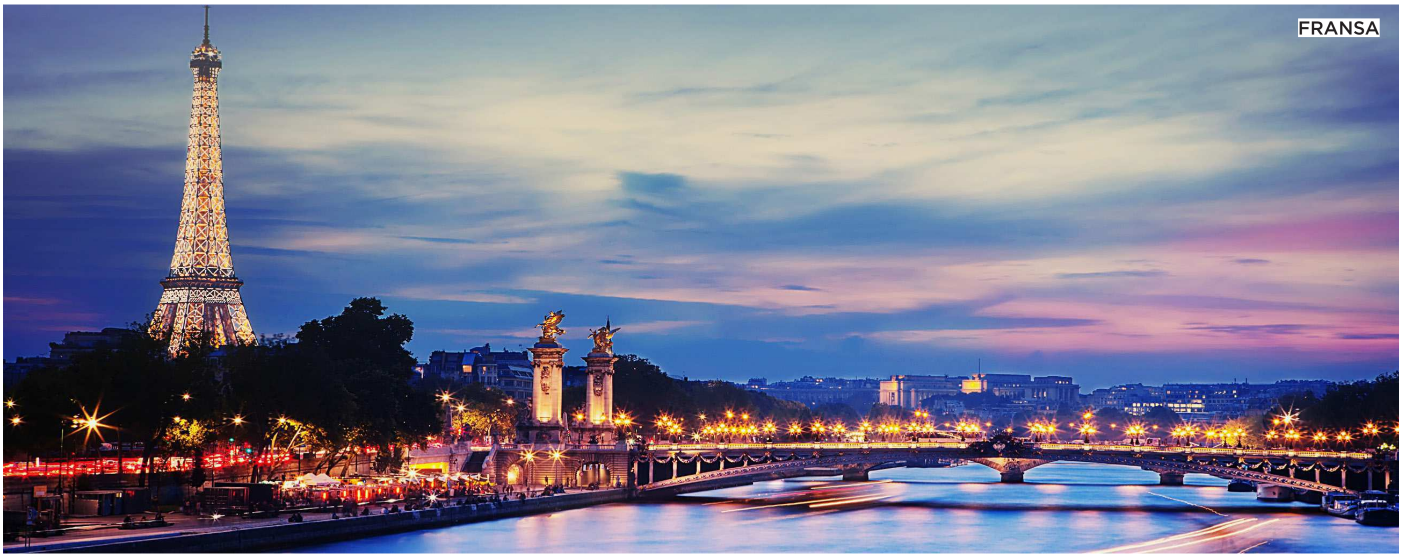
Eğlenceli bir tatil rotası arıyorsanız Las Vegas'ı tercih edebilirsiniz.


SİNGAPUR


DUBAİ


SAN FRANCISCO


BANSKO


FRANSA


BANGKOK


PHUKET ADASI


BELÇİKA


İTALYA



Subaru XV

Yeni Subaru XV, eskisine oranla her yönde kendini geliştirmiş. Üstelik daha teknolojik ve güven verici bir sürüşe sahlip.





Subaru'nun otomobillerinin kendine özel bir karakteri olduğunu düşünürüm. Direksiyonu, gaz tepkileri ve süspansiyonu, günümüzün diğer modellerinden farklı hissettirir. "Diğerlerine oranla çok daha iyidir" demiyorum ama farklıdır. Ve görüyorum ki yenilenen kompakt SUV modeli olan XV'de de durum değişmemiş.

Yeni versiyon eskisinden daha güçlü ve kaslı görünüyor. Burada görsel olarak bir değerlendirme yapmayacağım ama yeni tasarımın daha modern hissettirdiğini söyleyebilirim.

Subaru XV'de 1.6 litrelik atmosferik motor kullanılmış. Yani motorda turbo veya benzeri bir sistem yok. Bu motor 114 bg güç ve 150 Nm tork üretiyor. Otomobilin bu verilerine bakınca ilk anda motorun yetersiz olacağını düşündüm çünkü XV gayet büyük ve heybetli görünüyordu. Direksiyonu başına geçip harekete başlayınca, bu konudaki soru işaretleri uçup gitti. Bu motor XV'ye yeterli performansı sağlıyor. Devir yükseldikçe otomobilin hızlanma isteği artıyor ve her şart altında trafiğin akış hızına ayak uydurabiliyorsunuz.

XV, yoldaki tavrıyla güven verici şekilde ilerliyor. Diğer yandan otomobildeki birçok aktif güvenlik sisitemi de sürekli sürüşü takip edip gerekirse sesli ve görsel olarak sürücüyü uyarıyor ve hatta kendi fren uyguluyor.

Subaru XV dört tekerlekten çekişli bir otomobil. Yani onunla kaygan zeminde ve arazide güvenle ilerleyebilirsiniz. Zemin çok ağırlaştığında araçtaki X-Mod sistemini aktif hale getiriyorsunuz ve otomatik şanzımanı L konumuna alıyorsunuz. Otomobilde ayrıca yokuş iniş destek sistemi de mevcut.

XV'nin kabini ferah ve iyi görünüyor. Ortadaki dokunmatik ekrandan ve onun üzerindeki, otomobille ilgili birçok bilginin görüntülendiği ekran hoşuma gitti. Bagaj ve kabin hacmi anlamında XV'de bir sorun yok.

XV, yolda ilerlerken kullanıcısına kendini güçlü ve güvende hissettiren bir otomobil. Farklı karakteriyle çekici olmayı başarıyor.



DETAYLAR Güç: 114 bg **Tork:** 150 Nm **Ağırlık:** 1425 kg **0-100km/s:** 13.9 sn **Yakıt Tüketimi:** 6.4 lt/100 km **Baz Fiyat:** 157.220 TL

Kia Rio



Kompakt boyutların getirdiği kolay kullanım, konforlu bir sürüşle birleşiyor.

Kia Rio, ilk andan itibaren amacına doğru şekilde hizmet eden bir otomobil gibi hissettiriyor. Peki bu otomobilin üretim amacı ne? Özellikle şehir içi kullanımlarda her türlü ihtiyaca cevap verirken tutumlu olmak ve görevlerini yerine getirirken optimum konfor ve kullanışlılığı sunmak.

Evet, Kia Rio genel anlamda kullanışlı bir otomobil. Kabininden dışarıyı rahatlıkla görüyorsunuz, sizi sade bir kabin tasarımı karşılıyor, açık renkli tavan ve sunroof ferahlık hissini destekliyor ve hiçbir fonksiyonuyla aşırıya kaçmış hissettirmiyor.

Rio'nun kaputu altında 1.4 lt'lik dizel motor var. Bu motor 90 bg güç ve yüksek sayılabilecek 240 Nm'lik bir tork üretiyor. Durum böyle olunca, Rio ile sürüşün genelinde düşük devirlerde yol alabiliyor, ciddi oranda yakıt tasarrufu sağlayabiliyorsunuz. Zaten otomobilin fabrika ortalama tüketim verisi 3.9 lt/100 km. Elbette bu veriye ulaşmak o kadar da kolay değil ancak dikkatli kullanımlarda şehir içinde 4.5 lt/100 km civarında tüketim değerlerine ulaşılabilir.

Rio'nun 1.4 lt'lik dizel motoruna 6 ileri manuel şanzıman eşlik ediyor. Bu şanzıman uzun son vites oranına sahip. Bu da otoyol sürüşlerinde düşük devirlerde tutumlu ve konforlu şekilde yol alabileceğiniz anlamına geliyor.

Rio'nun kabini dört kişi için yeterli. Diğer yandan 325 litrelik bagaj hacmi de sınıfının standartları göz önüne alındığında



gayet yeterli. bulunuyor. Arka koltukları katladığınızda 980 litreye kadar çıkabilen bu alan büyük eşyalarınızı taşımanız için yeterli hacme sahip.

Sürüş konforu tarafında otomobil, yol ve rüzgâr gürültüsünü kabin içerisine kabul edilebilir miktarda yansıtıyor. Ayrıca süspansiyonlarının da başırılı bir şekilde çalıştığını söylemek mümkün.

Kia Rio'nun 1.4 litrelik dizel motorlu versiyonu modelini 84.300 TL ödeyerek satın alabilirsiniz. Kia Rio, yalnızca manuel şanzıman seçeneğine sahip ve bu durum, günümüz standartlarına göre bir eksik gibi görünebilir ama Rio, fiyat/performans anlamında bu eksiği kapatabilen bir model.



DETAYLAR **Güç:** 90 bg **Tork:** 240 Nm **Ağırlık:** 1235 kg **0-100km/s**: 12.0 sn **Yakıt Tüketimi:** 3.9 lt/100 km **Baz Fiyat:** 84.300 TL


Kendinle fit ol!
PINAR
PROTEİN
16g
Laktozsuz
Sade Yoğurt
%1 süt yağı, %9 süt proteini
PINAR
PROTEİN
26g
LAKTOZSUZ SÜT
%70 DAHA FAZLA PROTEİN İÇERİR*
ŞEKER İLAVESİZ**
* Referans değer olarak ort. 3 g protein/100 ml süt baz alınarak hesaplanmıştır.
VANİLYA AROMALI
%0,3 YAĞLI SÜT
Net: 500ml ℮
YÜKSEK PROTEİNLİ YOĞURT
LAKTOZSUZ
DÜŞÜK YAĞLI
SIFIR ŞEKER YÜKSEK PROTEİN
26 GRAM PROTEİN
500 ML